الجمعية السعودية للتربية الخاصة
Saudi Association for Special Education
GESTER
Leadership, Entrepreneur and Effect
قيادة، ريادة وأثر

جامعة الملك سعود
King Saud University

شركة Bladder & Bowel المملكة المتحدة
ندعم ذوي مشاكل المثانة والأمعاء
جزء من حياة ذوي الإعاقة

التدريب على استخدام المرحاض للأطفال وعلاج مشكلات البلل

دليل إرشادي لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال



إشراف

د. أمل حسين العوامي

استشاري طب تطور وسلوك الأطفال

عضو الفريق الاستشاري لجستر المهنية

شارك في الاشراف والمتابعة والتنفيذ

المدير التنفيذي لجستر المهنية

أ. ضيدان آل سفران

مشرف فريق الترجمة بجستر المهنية

أ. محمد الزهراني

التدقيق اللغوي

أ. غـــادة الصــانع

المشرفة العامة على جستر المهنية

أ. كريمة المالكي

الترجمة: فريق الترجمة بجستر المهنية

2022م - 1443هـ

التدريب على
استخدام المرحاض للأطفال
وعلاج مشكلات البلل

دليل إرشادي لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال

التصـميم والإخــراج

محمد عبد العزيز سنجر

2022م - 1443هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقدِّمة

إن تدريب الأطفال على استخدام الحمام هو جزء من تعليمهم الاستقلالية والاعتماد على النفس لكنه قد يشكل تحدياً حقيقياً لبعض الأهالي والأطفال أيضاً.

هذا الكتيب يشرح بشكل مبسط وواضح الخطوات العملية المقترح اتباعها لتسهيل عملية التدريب على أسس علمية وبطريقة عملية.

يشمل الكتيب شرح وافٍ للأهل مع جداول وأدوات عملية وأيضاً صور وجمل بسيطه لشرح التدريب للأطفال على اختلاف قدراتهم العقلية واللغوية، وفي بعض الأحيان لا يعرف الأهل من أين يبدأون، ومتى وكيف يدربون أطفالهم على استخدام الحمام، ليأتي هذا الكتيب ليكون الدليل المناسب للإجابة عن هذه الأسئلة وأيضاً يضع الحلول عند مواجهة المصاعب والمشاكل في التدريب.

إن هذا الكتيب تمكن من الخروج للضوء بشكله الجميل بفضل الجندي المجهول وراء الكواليس وهو **طاقم الترجمة لجستر المهنية** حيث قضى العشرات من المتطوعين والمتطوعات مئات الساعات لترجمة المقالات وانتقاء المفردات المناسبة وعلى رأسهم أ. **محمد الزهراني** وأ. **كريمة المالكي** وأخص بالشكر أ. **غادة الصانع** على تدقيقها اللغوي وأيضاً أشكر **المصمم** أ. **محمد سنجر** على ذوقه وتصويباته المفيدة وأخص بالشكر أ. **ضيدان آل سفران** على توجيهاته ودعمه المستمر، المنتج الذي بين أيديكم هو نتاج تضافر الجهود والعمل بروح الفريق والتنافس لإخراج المشروع على أكمل وجه وذلك كله بتوفيق من رب العالمين.

أرجو أن نكون بذلك قد أضفنا محتوىً مفيداً للمكتبة العربية لما يناسب احتياجات الأهل.

والله ولي التوفيق

د. أمل حسين العوامي

استشارية طب تطور وسلوك الأطفال

فهرس

معلومات عن
التدريب لاستخدام الحمام

ترجمة: **خلود المربد**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**



أُنتج هذا الكتيّب لمساعدة الآباء لتدريب الطفل لأول مرة لاستخدام الحمام

- تحتوي الحفاضات الحديثة على طبقة "فائقة الامتصاص" لتُبقي البول داخل الحفاض لئلا يشعر الطفل بالرطوبة مطلقاً.

- إن الشعور بالرطوبة بعد التبول هو جزء من التعلم لاستعمال الحمام. فإذا لم يحس الطفل بالرطوبة سيأخذ وقتاً أطول لفهم أهمية الحمام لقضاء الحاجة.

- وبعمل الآتي تستطيع مساعدة طفلك لتعلم قضاء الحاجة في الحمام:
  - إلباسهم سراويل قطنية مع حفاضات.
  - استخدام حفاضات قماشية أو استخدام السراويل الخاصة بالتدريب القابلة للغسل.
  - استخدام بطانة يمكن التخلص منها داخل الحفاضة (مثل الملايات المطوية التي يمكن أخذها من مناديل التنشيف الخاصة بالمطبخ التي لا تتفكك إذا أصبحت رطبة).



- إن تعليم طفلك كيفية ارتداء الملابس يعتبر جزءاً من المساعدة على الاستقلالية.

- شجع طفلك على مساعدتك عندما تُلبسه ملابسه أو عندما تخلعها عنه.

- تستطيع البدء بالخطوات السهلة مثل خلع الجورب أو خلع السروال. أما إذا كان طفلك يذهب إلى أخصائي علاج وظيفي (OT) ولديه مشكلة بارتداء الملابس أو خلعها، اطلب من ذلك الأخصائي المشورة.



عندما أريد قضاء حاجتي
أذهب إلى الحمام

- قد يصاب العديد من الأطفال بالذعر حين جلوسهم على كرسي الحمام بسبب صغر مقاعدهم مقارنة بمقعد الكرسي، فلا تصل أقدامهم إلى الأرض ولا يوجد ما يُمسكون به. وهذا صحيح خصوصاً إذا كان التوازن لديهم ليس جيداً بشكل كافٍ، مما قد يُشعرهم أنهم سيسقطون داخل الكرسي.

- سيساعد الكرسي الخاص بالأطفال (**القِصرية**) وكرسي الأقدام. ضعي القِصرية على حواف المرحاض دون أن تتمايل. وأما كرسي الأقدام فيجب أن يناسب ارتفاعه قدميّ طفلك عندما يكون جالساً.

- إذا كان لدى طفلك صعوبة بالتوازن أثناء الجلوس على كرسي الحمام، فاطلبي المساعدة من الأخصائي العلاج الوظيفي (**OT**). فهناك وسائل وتعديلات خاصة بكرسي الحمام التي قد تساعد طفلك.

- إن التعزيز الإيجابي وسيلة على تشجيع طفلك لتعلم مهارات جديدة. كافئيه وأثني عليه عندما يعمل التصرف الذي تريدين منه أن يقوم به، مثل استخدام المرحاض.

- وتجنبي مجادلة طفلك إذا لم يحسن التصرف، مثل التبول على السروال.

- فإنه سيتعلم من خلال الثناء على تصرفاته الحسنة. وتجاهلي أو تقبّلي أي تصرفات لا تريدين منه القيام بها.

- شجعي طفلك على أن يساهم معك في تنظيف مؤخرته بنفسه مبكراً. دعيه يبدأ أولاً، وتستطيعين بعد ذلك التأكد من أنه أصبح نظيفاً واقترحي طرقاً له لينظف نفسه بشكل أفضل. و يجب على الفتيات الصغيرات أن يمسحوا من الأمام للخلف دائماً.

- وقد تساعد المناديل الورقية المزيّنة أو الملونة الطفل الذي يبدي ممانعة ومقاومة، خصوصاً إذا جعلتيه يختار لونه المفضل بنفسه.



أنا أستطيع الجلوس على
كرسي الحمام



أنا أمسح مؤخرتي

- ومُمكن أن تكون (**المناديل الرطبة**) أسهل لبعض الأطفال.

- وإذا كان الطفل يعاني من تنظيف نفسه فأمسكي يده ودليه على المكان الصحيح.

- ويمكن للعبة ذيل الحيوان أن تساعد الأطفال على تعلم الوصول إلى مؤخرتهم، وهذا عن طريق إلصاق (**ذيلٍ**) على بنطلون/ تنورة الطفل وتشجيعه على الاستدارة للوصول إلى الذيل وسحبه. وتعتبر الأوشحة والأحزمة القماشية ذيولاً جيدة.

- حاول أن تُلبس طفلك ملابس يسهل ارتدائها وخلعها، وذلك عند تدريبه على استخدام الحمام. وسيساعد أيضاً إن كانت ملابسه سريعة وسهلة الغسل والتجفيف.

- وتجنب السحابات والأزرار والأشرطة قدر الإمكان، لأنها ستجعل من الصعب لك ولطفلك خلع الرداء بسرعة.



مرحى لقد تبولت،
أنا أسحب (السيفون)
لقد كان سهلاً جداً!

- يخاف بعض الأطفال من صوت تدفق مياه المرحاض (السيفون)، لذلك لا تسحب السيفون أثناء جلوس الطفل على المرحاض. ومع ذلك، فإن بعض الأطفال يحبون صوته. ويحبون رؤية المياة وهي تتدفق بعيداً ويريدون الاستمرار في رؤيتها. فيمكن السماح لهؤلاء الأطفال بسحب السيفون ولكن لمرة واحدة فقط واعتبرها كمكافأة على استخدامهم المرحاض بنجاح.

- ستغيّر بعض من قطرات ملوّن الطعام لون الماء عند وضعه في الخزان. وقد يؤدي تغيير اللون عند سحب السيفون في كل مرة إلى تشجيع طفلك المتردد لسحبه. ويمكنك جعلها لعبة تخمين بجائزة إذا أحزر طفلك اللون التالي!

- استخدمي نوعاً من أنواع جداول المكافآت، فمنح الكثير من الجوائز قد يكون مفيداً لبعض الأطفال على بذلهم جهوداً في سبيل التدرب على المرحاض. فمثلاً، قد يكون الملصق مكافأة مباشرة بتعليقه على جدول المكافآت مع عدداً من الجوائز الصغيرة. والتي يمكن أن تكون على هيئة تزويد خمس دقائق إضافية لحكاية قصة إضافية، أو تزويد وقت مشاهدة التلفاز، أو لعب ألعاب الحاسوب.

- تقبلي وكوني مستعدة 'للحوادث' ولا تعاقبي طفلك أو تعطيه اهتماماً زائداً لها. ساعديه على التغيير بأقل جدلٍ ممكن.

- ويعتبر تعلّم غسل أيديهم وتجفيفها مهارة أخرى يجب على الطفل تعلمها، ليصبح مستقلاً. وهذه فرصة أيضاً لأن يتعلموا الأطفال مفاهيم 'البلل' و'الجفاف'.

- يمكن استخدام هذا الكتاب كقصة كاملة، ويمكن استخدامه أيضاً ككتاب أنشطة:
  - كتاب تلوين
  - قص الصورة واستخدامها 'كقصة مصورة'.
  - استخدام الصور بإطار معلق في الحمام.



أنا أغسل يداي

- يُقترح استخدام هذه القصة عند بلوغ الطفل سنتين. ويمكن استخدامه، لجميع الأطفال، بالإضافة إلى ذوي الإعاقة. ويمكن الحصول على النصيحة والدعم من الزائر الصحي أو التمريض المجتمعي المحلي.

جامعة الملك سعود
King Saud University

شركة Bladder & Bowel المملكة المتحدة
ندعم ذوي مشاكل المثانة والأمعاء
جزء من حياة ذوي الإعاقة

الجمعية السعودية للتربية الخاصة
Saudi Association for Special Education
GESTER
جستر المهنية

برامج التدريب على استخدام الحمام

ترجمة: **د. عفت الشريف**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

- يحتاج الأطفال إلى تعلم مجموعة جديدة من المهارات ليصبحوا مدربين على استخدام المرحاض. إذا قمت دائمًا بتغيير حفاضهم في الحمام، فسيبدؤون في الربط بين البراز، الحفاض والمرحاض. إذا كان بإمكان طفلك الوقوف بمفرده، فأطلب منه الوقوف أثناء تغيير حفاضه. هذا يسهل عليهم المساعدة في سحب بنطالهم لأعلى ولأسفل وتعلم كيفية مسح مؤخرتهم. إذا قمت بتغيير حفاضهم في الحمام، يمكنك تعليمهم غسل أيديهم بعد ذلك ومساعدتهم على معرفة الفرق بين الرطب والجاف في نفس الوقت.

- قبل أن يتدرب طفلك على استخدام القصرية/المرحاض، يجب أن يتعلم الجلوس علىِ القصرية أو المرحاض لفترة كافية للتبول أو التبرز. في البداية قد يكونون سعداء بالجلوس لثانية أو ثانيتين فقط. إذا قمت بتشتيت انتباههم وخصصت وقتًا للاستمتاع على القِصرية/المرحاض، مع الأغاني أو الكتب على سبيل المثال، بالتدريج سوف يسعدهم ذلك للجلوس فترة أطول.



- حاول أن تتأكد من أن طفلك يتناول وجبات رئيسية، ووجبات خفيفة ومشروبات تعتمد على الماء في أوقات منتظمة. تدريجياً قدم الجلوس على القصرية/المرحاض بعد تناول المشروبات والوجبات، لأن هذه هي الأوقات التي من المرجح أن يحتاجوا فيها إلى التبول أو التبرز. إذا تبرز الطفل في القِصرية/المرحاض، فامدحه.

مفتاح نجاح برنامج التدريب على استخدام الحمام هو الاتساق والروتين. إذا كان طفلك يقضي وقتًا مع مربية أطفال أو مع العائلة أو في الحضانة أو المدرسة، فيجب عليه اتباع نفس الروتين عندما يكون هناك كما يفعل في المنزل. سوف تكون التغييرات مربكة لطفلك وتؤخر العملية.

- عندما يبدأ طفلك في ارتداء السراويل في المنزل، يجب أن يرتديها طوال الوقت الذي يكون فيه مستيقظًا، بما في ذلك عند الخروج.

- إن إعادة ارتداء طفلك للحفاضات أو سروال الحفاض الذي يستخدم لمرة واحدة، حتى ولو لفترة قصيرة قد يربكه ويؤخر عملية التدريب على استخدام المرحاض، قد تقرري استخدام سروال تدريب قابل للغسل، أو يمكنك استخدام ملاءة مقاومة للماء (**قابلة للغسل أو يمكن التخلص منها**) لحماية الأثاث أو مقعد السيارة أو العربات.

- لمساعدة مربي الأطفال أو مقدمي الرعاية الأسرية أو الحضانة أو المدرسة على مواصلة برنامج التدريب على استخدام المرحاض الذي بدأته، ضع في اعتبارك استخدام ورقة برنامج التدريب (**الموجودة أدناه**) على استخدام الحمام. سيساعد هذا الآخرين على معرفة ما يتم فعله في المنزل، حتى يتمكنوا من فعل الشيء نفسه عندما يكون طفلك معهم.

- املأ الجدول بالأوقات التي يجلس فيها طفلك علىالقِصرية/المرحاض، قم بتضمين أي كلمات أو إشارات أو إيماءات تستخدمها في المنزل مع طفلك لتخبره أن الوقت قد حان للجلوس علىالقِصرية/المرحاض، وإذا كنت تستخدم قصرية أطفال أو مخفضات لمقعد المرحاض أو درج، خذها مع طفلك عندما يتم رعايته من قبل أشخاص آخرين أو عندما يكون لديك واحد آخر يمكنك تركه هناك.

- تأكد أيضًا من كتابة أي مهارات أخرى تعلمها لطفلك، مثل سحب بنطاله لأعلى ولأسفل، أو مسح مؤخرته أو غسل يديه.

- سجل أي تكافئ وأي نجاح. لا تنسى أن تعطيِ مقدم الرعاية أو الحضانة أو المدرسة بعضا من نفس المكافآت (**إذا تم استخدامها**) حتى يتمكنوا من الاستمرار معهم.

مستعد أم لا؟

متى نبدأ بتدريب أطفالنا من ذوي الإعاقة على استخدام المرحاض

ترجمة: عبدالرحمن المكينزي | تدقيق علمي: د. أمل العوامي



- أن يصبح الطفل مدَرَّبًا على استخدام المرحاض هو علامة فارقة يأمل جميع الآباء للوصول مع أبنائهم لها، ومع ذلك يبدو هذا الهدف غير قابل للتحقيق خاصة إذا كان لدى طفلهم إعاقة، والمهنيون ينصحون بالتريث، ومع ذلك تُظهر التجارب أنه بالنسبة لغالبية الأطفال هو أمر قابل للتحقيق إذا تمت مقاربته بشكل صحيح. والتأخر حتى يظهر الطفل علامات الاستعداد لاستخدام المرحاض هو أمر غير ضروري وغير مفيد.

- التدريب على استخدام المرحاض هو أمر شبيه بصعود السلم، في الجزء السفلي من السلم هو الطفل المعال الذي يرتدي الحفاض ولا يستطيع تلبية أي من احتياجاته الخاصة، وعلى قمة السلم الطفل الذي يمكنه استخدام المرحاض بشكل مستقل، بما في ذلك قدرته على مسح نفسه وشطف المرحاض.

الهدف من التدريب على استخدام المرحاض هو تمكين الطفل من الوصول إلى أعلى السلم. لا يصل بعض الأطفال إلى القمة وقد يكونوا دائمًا بحاجة إلى بعض المساعدة في بعض جوانب استخدام المرحاض.

- مع النهج الصحيح وفرص المحاولة يحصل العديد من الأطفال على مستوى أعلى بكثير مما اعتقده أفراد أسرهم والأخصائيو الرعاية الصحية أنه ممكن.

- هذا يعني أن لديهم إمكانيات غير معترف بها لتنمية هذا المجال، العائلات يجب أن يقدموا الدعم من خلال تدريب أطفالهم المبكر على استخدام المرحاض لتمكين كل طفل من الوصول إلى أقصى إمكاناته.

- يقول العديد من الآباء إنهم لم يبدؤوا في تدريب أطفالهم على استخدام المرحاض لاعتقادهم أن طفلهم ليس جاهزاً بعد، ومع ذلك فإن الأطفال من ذوي الإعاقة لا يطلبون عادة من آبائهم المساعدة في التدريب على استخدام المرحاض.

- التدريب على استخدام المرحاض مهارة تنموية شبيهة بتعلم الكلام أو المشي؛ ومع ذلك غالبًا ما يتم التعامل مع التدريب المتأخر على استخدام المرحاض بشكل مختلف عن تأخيرات النمو الأخرى حيث تتم إحالة الأطفال الذين يعانون من مشاكل النطق واللغة إلى معالج النطق واللغة، فلا أحد يقترح الانتظار حتى يبدو الطفل اهتمامه بتعلم الكلام، وبالمثل تتم إحالة الأطفال الذين يكافحون من أجل تعلم المشي لإجراء تقييم لتحديد السبب ثم إلى الأخصائي العلاج الطبيعي للحصول على الدعم، والإحالة لا تتأخر حتى يبدي الطفل رغبته بالمشي.

- يثير هذا تساؤلات حول سبب إخبار العديد من العائلات التي لديها أطفال من ذوي الإعاقة بأن طفلهم ليس مستعدًا، ما هو سبب عدم تقديم المساعدة لهم إذا لم يتم تدريبهم على استخدام المرحاض في نفس العمر النمائي لأقرانهم عادة؟

- عادة ما يتم تحقيق التدريب على استخدام المرحاض من خلال تفاعل عمليتين، الأولى هي النضج البدني للمثانة والأمعاء، والذي يتطور عادة في السنة الثانية من العمر، والثانية هي الوعي الاجتماعي وتحفيز الطفل على تحقيق الهدف في هذا المجال بمساعدة الآباء الذين يتوقعون من أبنائهم النجاح.

- لا يتمتع العديد من الأطفال من ذوي الإعاقة بنفس المستوى من الوعي الاجتماعي، فقد لا يكون لديهم الدافع لفعل الشيء نفسه مثل الآخرين واستخدام المرحاض، بالإضافة إلى ذلك قد يكون لدى والديهم والمهنيين توقعات أقل لقدراتهم في هذا المجال.

- تعتبر مشاكل المثانة والأمعاء شائعة جدًا في مرحلة الطفولة بما في ذلك الذين لديهم احتياجات إضافية. إذا كانت التوقعات منخفضة وبالتالي لا يتم تقييم ودعم الأطفال الذين يعانون من تأخر في التدريب على استخدام المرحاض، فقد يتم عدم الانتباه لمشاكل المثانة و/أو الأمعاء الكامنة، مثل الإمساك.

- تقديم الطفل بشكل مفاجئ مع بنطال وقصرية (**قَعَّادة أطفال**) والتوقع منه أن يدرك الفكرة ويجلس بسعادة للتبول أو البراز هو أمر غير واقعي، لن يكون لديهم أي فكرة عما هو متوقع منهم عمله.

- إن استخدام لغة متسقة في استخدام المرحاض وإشراك الطفل في تغيير الحفاض والقيام بذلك في الحمام سيساعد في زيادة وعي الطفل بالتبول والتبرز.

- يجب إدخال القِصرية/المرحاض بمجرد أن يطور الطفل توازنًا جيدًا في الجلوس، بالنسبة للعديد من الأطفال سيكون هذا عندما يبلغون من العمر ستة إلى ثمانية أشهر فقط. إذا كانت لديهم مشكلة في التوازن عند الجلوس عندما يبلغوا عمر سنتين إلى ثلاث سنوات، فيجب أن يُطلب من الأخصائي العلاج الوظيفي أن يوصي بمقعد مرحاض مخصص لهم. وبمجرد أن يتمكنوا من الجلوس بأمان وراحة وإذا تم إدخال القِصرية/المرحاض تدريجيًا في أوقات محددة خلال اليوم مثل بعد الوجبات والمشروبات والنوم فسوف تصبح بسرعة جزءًا من روتين الطفل اليومي.

- نظرًا لأن الأطفال أكثر عرضة للتبول أو التبرز بعد تناول الطعام أو الشرب أو النوم، فقد يتمكن الآباء من **"التقاط"** البول أو البراز في القِصرية/المرحاض، إذا حدث هذا يجب أن يتم الثناء عليهم كثيرا، حتى يتعلم الطفل أن هذا الفعل جيد.

- بمجرد وضع الروتين وتكّون بعض الوعي والتفهم لدى الطفل فيما يتعلق بالتبول والتبرز، ومن الأفضل عدم وجود تغيرات جوهرية مثل بدء الحضانة أو الانتقال إلى المنزل أو ولادة طفل جديد يجب إزالة الحفاض أثناء النهار والبدء في المزيد من التدريب الرسمي على استخدام المرحاض، من الناحية المثالية يجب أن يحدث هذا في موعد لا يتجاوز سن الثالثة تقريبًا.



- يجب أن تستغرق عملية التدريب الرسمية على استخدام المرحاض أسبوعين فقط إذا كانت جميع الأعمال الأساسية مثل الجلوس على القِصرية/المرحاض، والوعي بالبول والتبرز وما إلى ذلك قد تم إجراؤها سابقًا، أما إذا لم تسر الأمور وفقًا للخطة يجب على الآباء طلب المساعدة وتجنب إعادة الطفل إلى لبس الحفاضات و قد تكون هناك حاجة إلى تغيير النهج بدلاً من افتراض أن الطفل ليس جاهزًا.

استيعاب طرق الاستعداد للتدريب على استخدام القِصرية/المرحاض

ملاحظة للأهل: كلمة قضاء الحاجة في هذا الكتيب تعني قيام الطفل بالتبول أو التغوط

ترجمة: **صيتة آل سفران**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

- التدريب على استخدام الحمام/القِصرية/المرحاض من الممكن أن يكون صعب على بعض العائلات وأيضاً تزداد الصعوبة إذا كان الطفل من ذوي الإعاقة، ولكن أن يكون طفلك من ذوي الإعاقة لا يعني ذلك أنه لن يتمكن من تعلم استخدام الحمام.
- العمل على تعليم أكبر قدر من الاستقلالية في استخدام الحمام هو هدف جيد لكل الأطفال، حتى لو كان بعض الأطفال ربما يظلون بحاجة للمساعدة في البقاء نظيفين، فتعليم الأطفال من ذوي الإعاقة استخدام الحمام عادةً يحتاج إلى خطة مسبقة، هذا الكتيب سوف يعطيك بعض الأفكار على كيفية البدء في تدريب طفلك لاستخدام الحمام.



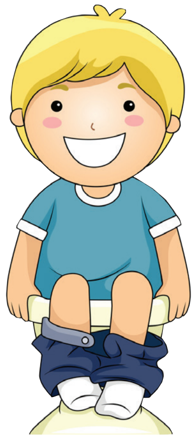
البدء بالتدريب في العمر ما بين سنة الى سنتين:

- حاول أن يكون الطفل في الحمام أو قريب منه عند القيام بتغيير ملابسه بعد قضاء حاجته حتى يتعلم أن قضاء الحاجة ينبغي أن تكون بالحمام.
- عندما تقوم بتغيير الحفاظ لطفلك حاول أن تشجعه بالتكلم عن قضاء الحاجة بطريقة محفزة مثلاً "ابنتي العاقلة لقد قضيتي حاجتك".
- أثناء تغيير الحفاض أعرضي على طفلك صور للحمام، هذه الصور الدلالية قد تساعد الأطفال اللذين يعانون من مشاكل التواصل أو صعوبة الفهم.

- قم بإفراغ حفاض طفلك أمامه في المرحاض واسحب السيفون واشرح لطفلك ماذا تفعل.
- إن كان طفلك يعاني من صعوبة في الجلوس بتوازن على المرحاض قم بالاستعانة بالأخصائي العلاج الوظيفي لمساعدتك على إيجاد قصرية/مرحاض أو مقعد للمرحاض يساعد طفلك في الجلوس بطريقة مريحة.
- اذا كان طفلك يعاني من الإمساك يجب عليك أن تقوم بزيارة طبيبك العام لإيجاد العلاج اللازم.

تطوير المهارات في العمر ما بين سنة الى سنتين:

- إذا كنت غير متأكد عن جاهزية طفلك للبدء في تعليم استخدام الحمام فيجب عليك استشارة مختص الرعاية المنزلية الخاص بطفلك حتى يختبر قدرات طفلك وقابليته للتعلم.
- إذا لم تبدأ بجعل طفلك يستكشف كيفية الجلوس على القِصرية/المرحاض فيجب عليك أن تبدأ بجعل الطفل يتمرن على الجلوس على القِصرية/المرحاض بعد الوجبات، حاول أن تجعلها مرة واحدة في اليوم لمدة وجيزة.
- تدريجياً اجعل مدة جلوس طفلك على القِصرية/المرحاض تطول حتى يبدأ التعود عليه ويجعله أكثر حماساً للذهاب للحمام متى ما تطلب ذلك.







- اعط طفلك كتاب أو لعبة صغيرة مميزة أو إحكي له قصة بينما هو جالس على القِصرية/المرحاض حتى يحس بالارتياح ويقترن شعور الارتياح باستخدام الحمام.
- لا تتوقع من طفلك أن يقضي حاجته في هذه المرحلة التعليمية ولكن لو فعل اشرح له ماذا حدث وأشعره بأنك راضٍ بالنتيجة.
- على قدر المستطاع حاول أن تنبه طفلك على أن جميع أفراد العائلة يستخدمون الحمام وأنه شيء روتيني يقوم به الجميع أكثر من مرة باليوم.

طرق لتعزيز صحة المثانة وحركة الأمعاء لطفلك:

- تشجيع الطفل على القيام بنشاطات رياضية يومية وتناول حصص يومية من الفواكه والخضار.
- اجعل طفلك يقوم بالجلوس على القِصرية/المرحاض بعد كل وجبة إذا كان بمقدورك ذلك.
- الجلوس على المرحاض يجب أن يكون تجربة مريحة لطفلك لذلك قم بإعطائه كتاب أو لعبة صغيرة يلهو بها أثناء ذلك.
- شجعِ طفلك على شرب مشروبات مكونها الأساسي ماء يومياً، حاول أن تكون ٦ كاسات في اليوم.

توعية

- إذا كان طفلك يستعمل الحفاضات فإنه لن يتمكن من الإحساس بالبلل، الشعور بالبلل جزء مهم من مراحل تعلم استخدام الحمام لأنه يساعد طفلك على ربط الشعور بالبلل وقضاء الحاجة.
- حاول وضع مناديل ورقية داخل حفاض طفلك حتى يشعر بالبلل وذلك لأن أغلب الأطفال يرتاح في استخدام الحفاض ويصعب على الأهل جعل الطفل يستغني عنها فإذا أحس بالبلل ستكون غير مريحة له ويجعل محاولة الاستغناء عنها أسهل.
- وأيضا المناديل الورقية ستساعد الأهل على معرفة إذا كان الطفل مبللاً أولاً، حاول أن تتفقد الحفاض معظم وقتك وأنت بالبيت حتى تعلم كم مرة يقضي طفلك حاجته.
- حاول تعليم طفلك الفرق بين الشعور بالبلل والجفاف، أخبرهم عندما يكونون مبلولين وشجعهم على إخبارك عند الإحساس بالبلل.
- دائماً حاول تغيير حفاض طفلك وهو واقف إذا أمكن ذلك، حتى يتعود على أن يكون جزءاً من عملية التغيير وذلك بجعلهم يرتدون ملابسهم الداخلية بأنفسهم وتعليمهم تنظيف أنفسهم دون مساعدتك.
- شجعهم على غسيل وتجفيف أيديهم بمفردهم وارتداء ملابسهم بمفردهم.
- إقرأ لهم قصصاً عن ضرورة استخدام الحمام.

جدول يوضح أوقات استخدام الطفل للحمام:

اليوم/التوقيت	اليوم الأول		اليوم الثاني		اليوم الثالث		اليوم الرابع		اليوم الخامس		اليوم السادس		اليوم السابع	
	م	ح	م	ح	م	ح	م	ح	م	ح	م	ح	م	ح
٧:٠٠														
٨:٠٠														
٩:٠٠														
١٠:٠٠														
١١:٠٠														
١٢:٠٠														
١٣:٠٠														
١٤:٠٠														
١٥:٠٠														
١٦:٠٠														
١٧:٠٠														
١٨:٠٠														

دلالات على معاني الاختصارات في الجدول:

ح= حفاظ	م= مبلل	س= سوائل	ج= جاف

مراحل التعليم:

- توقف عن استخدام الحفاض لطفلك وابدأ باستخدام اللباس الداخلي الخاص بالتعليم والقابل للغسل أو يمكن استخدام اللباس الداخلي العادي مع وضع لباد صغير بداخله.
- قم بالبدء بتسجيل أوقات قضاء الحاجة لطفلك في جدول، تحقق من لباسهم الداخلي كل ساعة لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام، خطط للقيام بهذا في الأوقات التي ستكون بها في المنزل حتى يكون عندك جدول واضح.
- اصطحب طفلك للحمام وفقاً للأوقات التي قمت بتسجيلها في الجدول.



أفكار لجعل قضاء الحاجة لطفلك ممتعة:

- شجعهم على استخدام الحمام بتخصيص جدول للجوائز حيث تقوم بوضع ملصقات يحبونها عند قضائهم حاجتهم.
- نفخ الفقاعات الصابونية قد تكون تجربة ممتعة للطفل أثناء قضاء الحاجة وأيضاً تساعد على تحريك /إفراغ الأمعاء.

قواعد استخدام الحمام (للأطفال)

ترجمة: د. عفت الشريف - روابي الحربي	تدقيق علمي: د. أمل العوامي

وبما أنني قاربت الثالثة من عمري
فأنا أتدرب على كيفية قضاء حاجتي
وأتعلم كل ما يخص ذلك

- يجب أن يبدأ الأطفال في التدرب على استخدام المرحاض عند بلوغهم ٢-٣ من العمر. وما إن يعتاد الطفل على استخدام المرحاض فإن التخلص من الحفاظات بات ضرورياً واستبدالها بسراويل مخصصة للتدريب وقابلة للغسل أو سراويل عادية.

تسعة أشهر أو أكثر؟
ثم أجلس على القصرية/المرحاض
مع أقدام على الأرض

- إبدأ بعرض القصرية بعد الوجبات وفي أوقات روتينية أخرى، مثلاً قبل الاستحمام، بحيث تصبح جزءًا من يوم طفلك. لا يساعد ذلك فقط في الاستعداد للتدريب على استخدام المرحاض فحسب، بل يساعد أيضًا في تنظيم أمعاء طفلك، حيث يسهل التبرز في وضع القرفصاء.



مع خالص حبي لكم
أمير النظافة

قريباً سأصل إلى سن الثانية
وأنا أجلس بانتظام على القصرية
حيث أفعل الآن كل ما عندي من براز!

- شجعه على الجلوس على القصرية أو المرحاض بعد تناول الوجبات بحوالي ٢٠ دقيقة.
- استخدم مقعد (درج) إذا كان طفلك يستخدم المرحاض بحيث تكون ركبتيه أعلى من الوركين، تأكد من تناول ٥ حصص من الفاكهة والخضروات وشرب ٦ مشروبات تحتوي على الماء كل يوم للمساعدة في منع الإمساك.

خطوات التدريب على استخدام الحمام

الخطوة الأولى

عرض المشهد

- تعتبر هذه الخطوة مقدمة، ولتشجيع الطفل لترك روتين الحفاض.
- تغيير الحفاض في الحمام، وذلك ليتم الربط عند الطفل بين عملية الإخراج (**البول والغائط**) ودخول الحمام.
- دع الطفل يرى الغائط في المرحاض (**بعد أن تفرغ الحفاض**) ويضغط على التدفق (**السيفون**) ليرى أين يذهب الغائط.
- الحديث مع الطفل عن غسل اليدين بعد استخدام الحمام.
- سياسة الباب المفتوح عند استخدام الحمام ليتسنى للطفل معرفة أن استخدام الحمام حاجة لدى الكل.
- وضع مواعيد محددة للوجبات والشرب.

الخطوة الثانية

تنمية المهارات المطلوبة

- لكي يتم تدريب الطفل على استخدام القصرية/ المرحاض، يحتاج الطفل إلى الجلوس على القصرية/ المرحاض لفترة كافية للقيام بالتبول أو التبرز. في البداية قد يكونون سعداء بالجلوس لثانية أو ثانيتين فقط. إذا قمت بتشتيت انتباههم وخصصت وقتًا للاستمتاع بالقصرية / المرحاض باستخدام الفقاعات أو الأغاني أو الكتب، فسوف يجلسون تدريجيًا لفترة أطول.
- يتبول معظم الأطفال بعد الاستيقاظ من النوم وخلال ٢٠ دقيقة أو نحو ذلك من شرب كمية كبيرة.



- حاولي أن تجلسي طفلك على القصرية أول شيء في الصباح وبعد القيلولة.
- جدولي الجلوس على القصرية أو المرحاض تدريجياً بعد تناول المشروبات والوجبات. إذا رصدتي بولاً أو برازاً في قصرية الأطفال أو في المرحاض، فامدحي طفلك.
- إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي، شجعيه على غسل الحمام، وتأكدي دائمًا من غسل اليدين وتجفيفهما والتعلم على كيفية سحب السروال لأعلى ولأسفل.
- في نهاية هذه الخطوة، يجب أن يكون طفلك جالساً بسعادة على المرحاض لمدة تصل إلى دقيقتين أو نحو ذلك، ولا نتوقع العديد من الصدامات المباشرة!.

الخطوة الثالثة

تحديد الأنماط

- تتضمن هذه الخطوة تحديد عادات الطفل - إلى متى يمكنه البقاء جافاً وما إذا كان هناك وقت منتظم تتحرك فيه أمعائه لعملية الإخراج.
- ضعي قطعة مطوية من ورق المطبخ في الحفاض، بدءًا من الحفاض الأول في اليوم. تحققي كل ساعة واحتفظي بمذكرة لمعرفة عدد المرات التي يتبول فيها طفلك والمدة التي يمكن أن يظل فيها جافًا. يجب القيام بذلك لمدة ثلاثة أيام كاملة على الأقل (**لا يلزم أن تكون أيامًا متتالية**).





- ابدئي بوضع الجلوس على القصرية/المرحاض في الفترة الزمنية التي تقترحها التسجيلات.
- يجب معالجة أي مشاكل في الأمعاء مثل الإمساك أولاً.
- بمجرد أن يحقق الطفل بعض النجاح مع البول/ البراز المتقطع على القصرية، ويبدو أنه يفهم العملية ويسعد بالجلوس على القصرية أو المرحاض، فقد حان الوقت للانتقال إلى الخطوة الرابعة.

الخطوة الرابعة

استخدام المرحاض لقضاء الحاجة

- عندما يُتقن طفلك الخطوات الثلاث السابقة ويتمكن من التعرف على عاداتها في استخدام القصرية/المرحاض، فهذا يشير إلى أنه قد حان وقت الاستغناء عن الحفاضة وعلى الطفل أن يبدأ باستخدام المرحاض بانتظام لقضاء الحاجة. ستتضمن بداية هذه العملية تحفيزًا دائمًا للطفل والسماح له بالذهاب إلى الكرسي الخاص بالتدريب على المرحاض بنفس.
- نوصيك بشدة باختيار الفترة المناسبة للقيام بذلك وعند شعورك بأنك قادر على الالتزام بالتدريب والتأكد من عدم وجود أية أحداث هامة لك أو لطفلك.
- عندما يبدأ طفلك بارتداء البنطال في المنزل فيجب عليه أن يرتديه طوال فترة الاستيقاظ حتى لو كان خارج المنزل. إن جعل الطفل يرتدي الحفاضة أو اللباس الداخلي المزود بحفاضة وحتى لو كان ذلك لفترة قصيرة قد يشتت الطفل ويؤخر من تطوره في التدريب على المرحاض.
- في هذه الفترة، قد تُقرري استخدام أغطية مقاومة للماء وذلك لحماية الأثاث ومقاعد السيارة أو عربة الطفل، أو أن تجعلي طفلك يرتدي بناطيل التدريب القابلة للغسل. يوصي العديد من الآباء بالفوط الخاصة بالحيوانات الأليفة كخيار قليل التكلفة.

أسئلة وأجوبة عن
التدريب لاستخدام الحمام

ترجمة : **أ. أمل الخويـ**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

مهما كان عمر طفلك، نوصيك بالعمل خطوة بخطوة، فالأطفال يحتاجون إلى تعلم مجموعة من المهارات ليصبحوا مدربين على استخدام دورة المياه، لذا يجب تعليم هذه المهارات في حين أن الطفل الذي ينمو بشكل طبيعي سوف يكون لديه الكثير من الوعي/الفهم، فإننا نعلم أنه نظرًا لأن الأطفال من ذوي متلازمة داون يعانون من إعاقة في التعلم، يجب علينا تعليمهم وتدريبهم.



كلما بدأنا مبكرًا في تعليم هذه المهارات و تدريب الطفل على اللغة المستخدمة وما هو متوقع منه وشرح العمليات المتعلقة باستخدام دورة المياة كان ذلك أفضل، لكن لم يفت الأوان أبدًا – ومع ذلك، ضع في اعتبارك أنه إذا كان الطفل يرتدي الحفاضات لسنوات، فلا يمكنك توقع أن يتمكن من التبول على القصرية/المرحاض في اليوم التالي دون وقوع أي حوادث، فيجب على الآباء بذل بعض الجهد لمساعدة الطفل على النجاح وعدم توقع قيام الطفل بكل العمل، حيث يعتقد الكثير من الناس أن إزالة الحفاض هو بداية التدريب على استخدام دورة المياة ويشعرون بخيبة أمل، ويعتقدون أن الطفل ليس جاهزًا عندما يبدؤون بهذه الطريقة، ولكن إزالة الحفاض هي المرحلة الأخيرة، ونحن نعلم أنك إذا قمت بالتحضير فستجد المرحلة النهائية أسهل بكثيرا.

كن صبورًا، استعد وستصل إلى هناك!

أفضل الأمنيات

نيكولا وجون

بدء التدريب على استخدام دورة المياة

أسئلة وأجوبة شائعة

س: كم مرة يجب أن أُجلس طفلي على المرحاض / القصرية؟

ج: يعتمد تكرار الجلوس على القصرية على نتيجة التقييم الأساسي والمدة التي يمكن أن تظل فيها جافة للسماح للمثانة بالملء بينهما.

س. لماذا لا ينصح أن يجلس الطفل على القصرية كثيرًا - مثل كل ٣٠ دقيقة؟

ج: الزيارات المتكررة للقصرية يمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية لأنها تمنع امتلاء المثانة وتمتد إلا أنها يمكن أن تؤخر أيضًا تعلم الطفل للتعرف على رسائل المثانة الممتلئة التي تشير إلى الحاجة إلى الذهاب إلى دورة المياة.

س: طفلي لا يبدو أنه مدرك / منزعج من البلل.

ج: يؤدي الاستخدام المطول للحفاضات التي تستخدم لمرة واحدة غالبًا إلى عدم إدراك الأطفال عندما يكونوا مبللين، فالتحول إلى حفاضات/سراويل قابلة للغسل يمكن أن يساعد الأطفال على أن يصبحوا أكثر وعياً عندما يكونوا مبللين.

س: ما هو جهاز "إنذار البلل"؟

ج: إنذار البلل هو عبارة عن مستشعر رطوبة صغير يمكن إرتداؤه متصل بصندوق صوت. يتم إرتداؤه في ملابس الطفل الداخلية ويصدر صوتًا بمجرد أن يبدأ الطفل في التبول، يتم استخدامه بشكل عام للأطفال بعمر ٥ سنوات والذين يكافحون لمعرفة وقت إنتهاء تبولهم.

س: كم يجب أن يشرب طفلي؟

ج: نقترح أن يشرب الأطفال حوالي ١٥٠٠ ملل مقسمة على ٦ مشروبات مائية في اليوم مثل الإفطار/ منتصف النهار / الغداء / منتصف بعد الظهر / في وقت متأخر بعد الظهر / المساء.

س: كم مرة يجب أن يقوم طفلي بالتبول؟

ج: نتوقع أن يتبول معظم الأطفال ما بين ٤-٧ مرات في اليوم اعتمادًا على مقدار ما يشربونه.

س: هل من الطبيعي أن يراوغ طفلي بين كل مرة يتبول فيها؟

ج: عندما يتم إزالة الحفاض للمرة الأولى ويبدأ الطفل في التبول، قد يكون هناك إحساس بأنهم لا يدركون تمامًا حتى يتوقفوا عن التبول بأنفسهم. مع استمرار امتلاء المثانة، يبدأون في التبول مرة أخرى ثم يتوقفون حتى يبدون وكأنهم يقومون بالكثير من التبول الصغير. هذا أمر شائع وبمجرد أن يصبح الطفل أكثر وعيًا ويسترخي تمامًا أثناء التبول، يتم حل المشكلة. إذا استمرت المشكلة، فاطلب المزيد من النصائح.

س: كيف أشجع طفلي على الجلوس على القصرية / المرحاض؟

ج: يجب إدخال الجلوس على القصرية / المرحاض في وقت مبكر كجزء من يوم الطفل، ولكن قد يتردد بعض الأطفال في الجلوس لعدة أسباب. لا تجبر الطفل أبدًا ولكن ادمجه مع نشاط لطيف مثل نفخ الفقاعات أو السماح بلعبة خاصة. يمكن أن يشجع استخدام عداد الوقت على زيادة وقت الجلوس.

س: يبدو أن طفلي "متحفظ" كيف يمكنني جعله يتبول في المرحاض؟

ج: لا يتعرف بعض الأطفال على القصرية / المرحاض على أنها المكان الذي يجب أن نذهب إليه. يمكن أن يساعد وضع حفاض مفتوح على القصرية / المرحاض ثم وضع الطفل على الحفاض في جعل الطفل يعتاد على التبول في المرحاض.

س: على الرغم من القيام بكل ما هو مقترح، إلا أن طفلي لا يزال غير نظيف وجافاً - هل يجب أن أستسلم؟

ج: هناك عدة أسباب لاستمرار معاناة الأطفال من مشاكل التبول والتلوث، ولا ينبغي أن نفترض أن السبب هو تأخر التدريب على استخدام دورة المياة. إذا استمر طفلك في المعاناة من المشاكل، فاطلب المزيد من النصائح من طبيبك أو ممرضتك.

س: طفلي الآن جاف في النهار. متى أتوقع أن يكون جافاً في الليل؟

ج: نتوقع أن يستطيع معظم الأطفال أن يتحكموا بالبول ليلاً عند بلوغهم سن الخامسة. إنها عملية فسيولوجية لذلك لا يمكن **"تعليمها"** وعادةً ما تحدث في غضون ٦ أشهر من جفاف الطفل أثناء النهار. يُقال إن أي طفل يستطيع أن يبقي جافاً في النهار ويزيد عمره عن ٥ سنوات ولكنه لا يزال يبلل الفراش في الليل فهو يعاني من مشكلة (**التبول اللاإرادي**).

التبول اللاإرادي هي حالة طبية معترف بها ويجب علاجها.

أهم نصائح التدريب على استخدام الحمام

التشجيع على الإكثار من المشروبات الصحية

تدقيق علمي: د. أمل العوامي	ترجمة: أ. أمل الخويٍ

من المهم لكل الأطفال تناول السوائل بطريقة متوازنة، ومن الموصى به أن يستهلك الطفل (١٥٠٠ ملم) يومياً من المشروبات التي مكونها الأساسي ماء خلال أوقات متفرقة من اليوم. ولتشجيع الأطفال على الإكثار من السوائل قوموا بتجربة هذه الخطوات:

- شارك طفلك تجربة عمل مكعبات الثلج والمثلجات
- حضر عصير مخفوق الزبادي والفواكه الطازجة
- قم بعصر الفواكه الطازجة (أضف إليها بعض الماء)
- إستخدم أشكالاً وألواناً مختلفة من الأكواب
- جرب استخدام أنواع مختلفة من قشات الشرب (المصاص)
- شجعهم على استهلاك السوائل أكثر بعبارات تشجيعية عند انتهائهم من الشرب



اجعل وقت الشرب ممتعاً أكثر بتداخله مع وقت اللعب، اجلس مع طفلك في حفلة شرب للشاي مع ألعابه، وأيضا شجع طفلك على تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل البطيخ والحساء.

أهم النصائح لدخول الحمام

ما المدة المناسبة لجلوس الطفل على القصرية؟

ترجمة: **ابتسام الشاوي**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

قاعدة عامة

إن الدقائق التي يستغرقها الطفل لقضاء حاجته تكون مماثلة لسنوات عمره، فإذا كان عمره ٣ سنوات مثلًا فأقصى مدة له على القصرية ٣ دقائق.

- استخدمي مؤقتًا بصريًا، كمؤقت سلق البيض أو مؤقت الطبخ أو مؤقت على آيباد أو آيفون، إن كان سيسهل من الأمر.

- إذا كان طفلك يرفض الذهاب للحمام فاجعلي مدة جلوسه على القصرية في البداية قصيرة، ٣٠ ثانية مثلًا، ثم زيديها بالتدريج.

- إن لم ينجح الأمر أوقفيها وقولي: «**سنحاول مرة أخرى لاحقًا**». إن شعرت أن المؤقت انتهى بوقت قصير فأعيدي ضبطها على ٥–١٠ دقائق ليناسب وقت إخراج البول، فإن كان مناسبًا وإلا فزيدي مدة المؤقت.

- لا تسمحي للطفل بأن يجلس على القصرية مدة طويلة (١٥–٢٠ دقيقة) أو تجبريه على ذلك.

- دوِّني ما تصلين إليه؛ لأنه سيساعدك في تعديل التوقيت وضبطه إذا احتجتِ لذلك.



أهم النصائح لاستخدام الحمام

كم مرة تشرب وكم مرة تتبول في اليوم؟

تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**	ترجمة: **أمل الخويلد**



مع نمو الأطفال تنمو مثانتهم!

لحساب سعة المثانة المتوقعة (EBC) لأعمارهم، يمكنك استخدام المعادلة التالية:

EBC = ٣٠ × (١ + عمر الطفل)

على سبيل المثال: إذا كان عمر الطفل ٥ سنوات: (٥ + ١) × ٣٠= ١٨٠ ملم

متوسط عدد مرات التبول هو ٤-٧ مرات في اليوم. ومع ذلك، هذا كله يعتمد على مقدار الشرب لدى الأطفال.

- نقترح أن يشرب الأطفال حوالي ١٥٠٠ ملم في اليوم في حوالي ٦ مشروبات (٢٥٠ ملم لكل مشروب) ولكن من الواضح أن بعض الأطفال يحتاجون إلى زيادة ذلك.

- شجع الطفل على تناول المشروبات في أوقات محددة خلال اليوم، وليس الكثير من الرشفات الصغيرة، لأن هذا يساعد على زيادة سعة المثانة والتنبؤ بالتبول (يميل الأطفال إلى التبول في حوالي ١٥-٢٠ دقيقة بعد تناول المشروب).



نصائح مهمه للتدريب على استخدام المرحاض

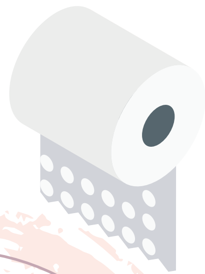
استعدادية طفلك . . .

ترجمة: **صيتة آل سفران**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**



الكثير من الآباء يأجلون تدريب أطفالهم على الحمام اعتقاداً منهم أن أطفالهم غير جاهزين أو لأنه قيل لهم ذلك، لذلك السؤال المطروح هنا كيف تتأكد من جاهزية طفلك للتدريب على استخدام الحمام؟

في الحقيقة لم يتفق أحد على ماذا تعني (**جاهزية الطفل للتدريب**)، ولكن اتفقوا على حاجة الطفل لتطوير مهارات معينة للبدء في استخدام المرحاض، الكثير من هذه المهارات لا تكتسب بالفطرة بل يجب تعليمها للأطفال.





لايجب تأجيل بدء تدريب الطفل لاستخدام الحمام فقط لأن الطفل يبدو أنه لايعرف كل المهارات التي يحتاجها لاستخدام الحمام، في حين أن تعليم الطفل هذه المهارات بالتدريج واتباع برنامج خطوة تلو الأخرى سوف يساعد الطفل على التعلم بسهولة.

عند اتباع هذا البرنامج في وقت مبكر سوف يساعد ذلك في جاهزية طفلك للتدريب لاستخدام الحمام أكثر.



أفضل النصائح لاستخدام المرحاض

فكر في البالون!

المثانة تشبه البالون... لا تنضج بشكل كامل حتى سن الخامسة

ترجمة: **أروى باجندوح** | تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**



- عندما ينضج الطفل/ يبدأ بالتدرب على المرحاض/القصرية وتحتاج المثانة تجربة الامتلاء لتتمدد وتصل الى مقدرتها الكاملة.
- حينما تتمدد يتم إرسال إشارة إلى الدماغ بالحاجة إلى التبول، لذلك من الضروري أن نسمح لذلك أن يحدث.
- عند ارتداء الحفاضات تمتلئ وتفرغ المثانة بشكل منتظم حينما تكون ممتلئة.
- عند إزالة الحفاض وأخذ الطفل إلى المرحاض/القصرية بشكل متكرر من المحتمل أن يشجع هذا على تفريغ المثانة قبل امتلائها.
- بعض الأطفال يقومون بالتبول قليلا في كل لحظة عند أخذهم إلى المرحاض ولكن هذا لا يسمح للمثانة أن تتمدد لذلك لا يتم إرسال إشارة إلى الدماغ بالحاجة الى التبول.
- نتيجة لذلك الطفل لن يتعلم أن يدرك حاجته للتبول ليكون قادر على المبادرة من تلقاء نفسه.

نصائح لانجاح التدريب على
استخدام الحمام

تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**	ترجمة: **أمل الهميم**

- يجب أن يكون لديك فكرة تصورية عن المدة الزمنية التي يمكن يستغرقها طفلك في التبول.

- طبق هذا كمعيارٍ مرجعي إذا كان بإمكان الطفل أن يحبس البول لمدة ساعة كاملة ونصف الساعة وأطِل الذهاب لقضاء الحاجة تدريجياً لتصل إلى ساعة و٤٥ دقيقة ومن ثم إلى ساعتين و إلى آخره.

- إن المثانة طِوال هذا الوقت تمر في مرحلة اكتمال نموها/ تتمدد وستُرسل إشارة للدماغ «**أنا بحاجة لأن أتبول**».

- يجب عليك أن تسعى جاهداً لزيادة وقت قضاء الحاجة شيئاً فشيئاً من خلال إجراء تقييم أساسي.



- إنك تهدف إلى أن يكون طفلك الصغير قادراً على التعرف على شعور امتلاء المثانة ومن ثم القدرة على إفراغها، فإذا طُلب منه ذلك مِراراً وتِكراراً قبل أن تمتلئَ مثانته فلن يتعرف على هذا الشعور ولن يُميز تلك الإشارة.

- سيحتاج طفلك ليد العون منك في زيادة عدد المرات التي يقضي فيها حاجته للتأكدِ من أن عضلة المثانة قد تمددت لأقصى طاقتها.



ندرك نحن البالغون ونعرف ما هو شعورُ "**أشعر أن مثانتي تنفجر**". لذلك حفز طفلك وشجعه على أن يذهب لقضاء حاجته قبل أن يصل لهذه المرحلة.

الدليل الإرشادي لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال من ذوي التوحد للتدريب على استخدام الحمام

ترجمة: **رغد العودة** و **لمى الدوسري**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**



1



2

مقدمة

هناك العديد من الطرق المختلفة التي تستخدم في تدريب الأطفال من ذوي التوحد على استخدام المرحاض، ولا يتفق الخبراء دائمًا على طريقة مثلى للتدريب على استخدام المرحاض أو على وقت أمثل للبدءًا في ذلك. وعلى الرغم من ذلك فإنه من الضروري تعليم طفلك الذي لديه توحد بمهارات استخدام المرحاض كجزء أساسي من مرحلة نموه المبكر. وفي حالة تأخر تعليمه لاستخدام المرحاض، فمن اللازم أن تساعده في تعلم المهارات الأساسية لذلك بدءً من عمر الثانية بنفس الطريقة التي يحتاجها منك عند مساعدته في حل مشاكل نموه الأخرى. كما شدد الخبراء على أن يكون تعلم الأطفال على قضاء الحاجة عندما يكونون مستعدين لذلك، لذا فغالبية الأطفال الآن يتدربون على ذلك في عمر كبير جدا وذلك بسبب عدم معرفة الوقت المناسب لأن يكون مستعدا.

يأخذ الأطفال من ذوي التوحد وقتا أطول من غيرهم في تعلم مهارات جديدة لذا علينا البقاء على نهج ثابت والالتزام بالعمل على ذلك طالما احتاجوا حيث أنه سيكون رائعاً لو اتبع الجميع نفس الإجراءات في نفس الوقت. التواصل الفعال بين الأسرة والمهنيين (**مربي الأطفال والمعلمين**) مهم جداً. ومن العلامات التي تدل عادة على أن الأطفال مستعدين لأن يبدأوا في التدرب على استخدام المرحاض اتباعهم للإرشادات البسيطة كالمشي و الجلوس بدون الحاجة لمساعدة أو إخبار أحد الوالدين او مقدمي الرعاية بأن الحفاض ممتلئ، أو أن يبقوا ساعتين متواصلتين بلا بلل في الحفاض أو في وقت القيلولة، عندما يكون بإمكانهم ارتداء أو خلع ملابسهم بأنفسهم أو عند الرد على الثناء الموجه لهم، محاولتهم تقليد والديهم أو إخوانهم الأكبر سنا، إبداء اهتمامهم في وقت استخدام المرحاض أو القصرية، أو عندما يصلوا إلى مرحلة نمو معظم الأطفال ثلاث سنوات، ولكن قد لا تظهر هذه العلامات على أطفال التوحد و الحالات المشابهة لهم فهذا لا يدل على عدم جاهزيتهم .

عندما يواجه الأطفال صعوبة في تطوير مهارة تنموية على الوالدين الرجوع مباشرة إلى المختصين فور ظهور المشكلة.

مع ذلك، على الرغم من أن التدريب على استخدام المرحاض يعتبر أيضا مهارة تنموية ونجد من يواجه صعوبة في التدريب على استخدام المرحاض يزودون بحفاض مجانا عوضا عن تقديم الدعم لاكتساب هذه المهارة. مما يوطد للوالدين ومقدمي الرعاية بأن هذا الطفل لا يمكنه التدرب على استخدام المرحاض ويرسخ بذهن الطفل بأن التبول والتبرز في أي مكان أمر مقبول مما ينتج عنها مشاكل اجتماعية ونفسية وبيئية على الطفل وعائلته وحتى مجتمعة على المدى البعيد. بالإضافة إلى بعض الحالات التي قد تسببها كالإمساك أو فرط نشاط المثانة وقد يسبب تأخيرا في اكتشاف التشوهات الخلقية التي تؤثر على التبول اللاإرادي. لذلك يجب التقييم المبكر للحصول على الدعم مع التدريب على استخدام المرحاض.

4



3



فيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تساعد طفلك أن يتعلم مهارات استخدام المرحاض:

الروتين:

الروتين مهم جدا لمعظم الأطفال ولكنه أكثر أهمية للأطفال الذين لديهم توحد.

إذا كان الروتين اليومي أساسي عند طفلك فيمكن أن يساعد ذلك في تدريبه على استخدام المرحاض. إحدى الخطوات الأولى لتدريبه على استخدام المرحاض هي تخصيص وقت لجلوسه على المرحاض كجزء من روتينه اليومي. ابدأ بتخصيص وقت قصير جدًا مرة واحدة في اليوم وقم بزيادة وقت الجلوس تدريجيًا إلى حوالي دقيقة واحدة لكل سنة من عمره وقم بتكرارها باستمرار. يمكن أن تكون الأوقات بعد تناوله الوجبات أو شرب المشروبات أو مع تغيرات حفاضاته أوقاتًا مناسبة لاستخدامه المرحاض.

إذا كان الأطفال يمتنعون عن الجلوس فقدم لهم نشاطا يمتعهم كمشاهدة شريط فيديو، قراءة قصة، غناء أغنية أو تلوين بعض الرسومات التي تعمل على تهدئتهم واسترخائهم. من المهم الاستمرار في أوقات الجلوس على المرحاض مع زيادة الوقت وتكرار الجلوس بشكل تدريجي، وذلك حتى يتمكن الطفل من قضاء حاجته.

عندما يجلس طفلك بانتظام على المرحاض فمن الأفضل استخدام المؤقت (**المؤقت المستخدم في الطبخ او الساعة الرملية أو ما يشابه ذلك**) لمساعدته على معرفة مدة جلوسه على المرحاض.

عندما يكون طفلك سعيداً بجلوسه على المرحاض فإن تسجيل مشروبات الطفل ومعرفة متى يتبول طفلك عادة ومتى يتبرز لبضعة أيام سيوفر لنا معلومات عن النمط الطبيعي لمرور البول والإخراج. إذا تفحصت حفاضة طفلك كل ساعة لبضعة أيام وسجلت متى يشرب ومتى تكون حفاضته مبللة أو متسخة عندها ستحدد متى سيحتاج إلى استخدام المرحاض، وبالتالي تستطيع أخذه للحمام في تلك الأوقات.

علينا ألا نتوقع من الطفل قضاء حاجته في البداية إلا بعد تعلمه على الجلوس لفترة كافية. حوالي دقيقة واحدة عن كل سنة من أعمار الأطفال تكون كافية لمعظمهم، ولكن قد يستغرق



الأمر وقتا وممارسة قبل أن يتمكنوا من الجلوس لفترة طويلة. واستخدام المؤقت البصري تساعد الطفل على فهم مفهوم الوقت.

قد يكون التغيير بالنسبة لأطفال من ذوي التوحد أمرا صعبًا لذا ينصح بالذهاب مباشرة إلى المرحاض بدلا من استخدام كرسي تعليم المرحاض. ومع ذلك معظم الأطفال سيحتاجون إلى إضافة مقعد ومسند أقدام وذلك لضمان جلوسهم بشكل مريح والشعور بالأمان أثناء وجودهم في المرحاض. على أن يكون الوركين والركبتين بزاوية ٩٠ درجة تقريباً.

الفهم والتواصل

كثير من الأطفال من ذوي توحد يتعلمون بصريًا، أي أنهم يتعلمون بسهولة إذا كان هناك صور تشرح لهم ما المطلوب منهم عمله.

القصص الاجتماعية:

قد يجد طفلك أنه من السهل فهم ما المطلوب منه إذا جعلته يشاهد قصة اجتماعية حول الذهاب إلى المرحاض.

يجب أن تتألف القصة من كلمات بسيطة وخطوة واحدة فقط من الروتين اليومي في كل صفحة.

خصص وقتا للقصص الاجتماعية عندما يكون الطفل مسترخيا لتشرح له ما تريد.

تستطيع استخدام قصة اجتماعية بشكل

يومي وذلك قبل تدريب الطفل على استخدام المرحاض وقبل دخوله إلى دورة المياة.

استخدام الصور:

حاول استخدام سلسلة من الصور لمساعدة طفلك على فهم ما تريده أن يفعله عندما يذهب إلى المرحاض، مثل: نزع ملابسه، والجلوس على المرحاض، والتبول أو التبرز على المرحاض، وتنظيف نفسه، ووضع ورق الحمام في القمامة، وارتداء الملابس، وتنظيف المرحاض بدفع الماء، ثم غسل اليدين.

لا تنسَ أن يكون لديك صورة للنشاط الذي سيقوم به بعد الذهاب إلى المرحاض مثل اللعب بلعبته المفضلة.

يجب أن تتلاءم الصور مع روتين الطفل بتوضيح كل مرحلة من مراحل العملية. إذ يجب عرض الصور على الطفل قبل أن يبدأ بالروتين، ولكن يجب عرضها في الحمام ووضعها على مستوى العين بحيث يمكن استخدامها كتذكير للطفل.

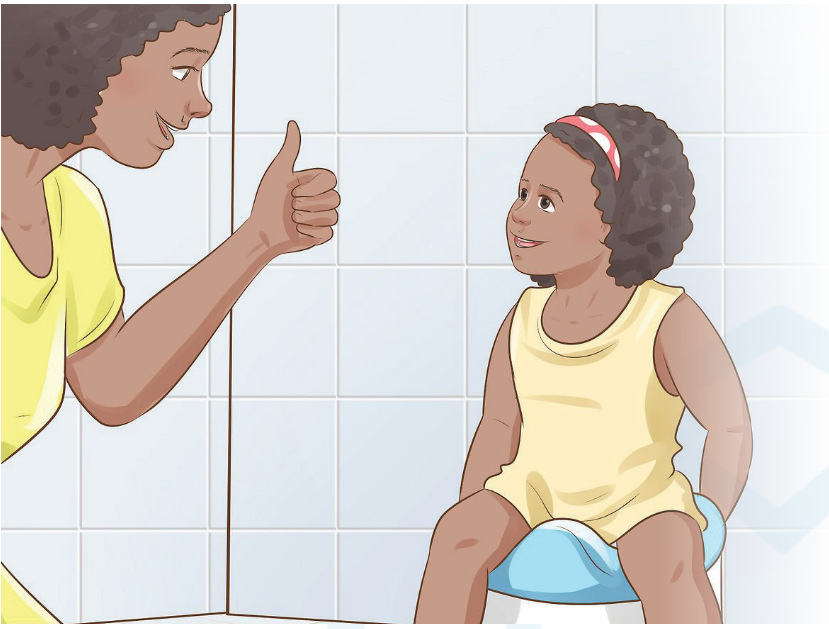
تساعد أدوات الاتصال المألوفة الطفل على فهم المتوقع منه فهمه وتقليل القلق وقد تمنع أيضا السلوكيات التي يصعب التحكم بها.

إذا استخدم الأطفال الإشارات المصورة فسيحتاجها في المدرسة وفي المنزل وخارجه. ستساعد الصور الكبار الذي يعتنون بالطفل لضمان قيامه بكل الأشياء بالترتيب بنفسه عندما يكونون بجانبه كما يفعل في المنزل . هذا قد يقلل من شعور الخوف والقلق.

عندما يبدأ الطفل في استخدام المرحاض معتمدا على نفسه قد يلاقي صعوبة في طلب الإذن للذهاب إلى المرحاض. لذا يجب توفير صورة مع الطفل لتساعده على التعبير عن رغبته في استخدام المرحاض منعا للإحراج والحوادث.

تعليمات وإرشادات واضحة:

يفسر كثير من الأطفال من ذوي التوحد الأشياء بمعناها الحرفي. لذلك يجب إعطاؤهم تعليمات واضحة ودقيقة للغاية. على سبيل المثال، إذا طُلب من الطفل مسح مكان خروج البول والغائط فقد يفعل ذلك بدون استخدام ورق الحمام أو المناديل إذ أنهم لا يدركون أنهم بحاجة له. أو إذا طلب منه



أخذ مناديل والمسح (أي أمرين بوقت واحد) ولكن بدون تحديد كمية المناديل فقد يواجه الطفل صعوبة بذلك ، عكس لو قيل له أن يأخذ ثلاث قطع من ورق الحمام أو المناديل ثم نخبره عن كيفية مسح المكان.

دورة المياة أو المرحاض:

من الأفضل أن يكون الأطفال جالسين على المرحاض جلوس آمن ومريح؛ لذلك قد يحتاجون إلى مقعد داخل المرحاض (لتصغير فتحة المرحاض) ومقعد لأقدامهم.

يجد بعض الأطفال من ذوي التوحد دورة المياة مكانًا مخيفًا بسبب الأضواء الساطعة أو تعدد الأقمشة على الأرض أو ضوضاء مروحة الشفط أو مقعد المرحاض البارد.

إذا كانوا لا يحبون الشعور بالأرض تحت أقدامهم فقد تساعدهم الجوارب أو الأحذية، إذا لم يعجبهم صوت مروحة الشفط فإيقاف تشغيلها قد يساهم في حل المشكلة، أو إذا وجدوا إضاءة المكان مزعجة فجعل الضوء خافتاً سيساعدهم.

إذا كان طفلك يتشتت انتباهه بسهولة حاول وضع الأشياء غير الضرورية عند التدريب على استخدام المرحاض بعيداً عن أنظاره، مثل فرشاة الأسنان، ومعجون الأسنان، والمكياج.

إذا كان طفلك يحب لبس الحفاض فقد يساعد وضع بطانية ثقيلة أو زجاجة ماء دافئ على حجره أثناء جلوسه على المرحاض.

يمكنك أيضًا زيادة وقت ارتدائه للسروال (**دون لبس الحفاض**) أو قص أجزاء من الحفاض تدريجيًا.

إذا كان طفلك يعاني من اختلال التوازن أو صعوبة الحركة فقد يحتاج لإحالته إلى أخصائي علاج وظيفي فهو بإمكانه توفير تعديلات خاصة على المرحاض، مثل وضع قضبان للمسك، وتوفير مقعد أصغر، والخطوات، إلخ.

يجب أن يكون الحمام هادئًا وساكنًا. يجب مراعاة احتياجات الطفل قبل البدء بتعريفه بالتدريب على استخدام المرحاض. إذ عليهم أن يشعروا بالراحة والاستقرار في مرحاض مزود بمقعد داخلي للتأكد من جلوسهم بشكل آمن ومقعد قدم لضمان أن أقدامهم على سطح صلب.

المكافآت

يجب أن تكون المكافآت شيئًا يحبه طفلك، بالإضافة إلى سهولة تقديمها له بمجرد فعله ما طلبته منه، فعلى سبيل المثال يمكن أن تمنحه وقتاً للعب لعبته الإلكترونية المفضلة أو أن تعطيه شوكولاتة صغيرة أو حلوى.

ابدأ بتقديم المكافأة لطفلك عند جلوسه على المرحاض، أمدحه وأيضًا عند جلوسه على المرحاض. فمثلًا قل له: **"سالم، أحسنت بالجلوس على المرحاض"**.

التدرج في التقليل من إعطاء المكافآت: البدء بالتقليل من إعطائه مكافأة في كل مرة يجلس فيها بانتظام على المرحاض واستمر فقط في مدحه. استخدم المكافآت عندما يتبول أو يتبرز عند جلوسه على المرحاض، وأخبره بما تريده أن يفعله واستخدم بطاقات الصور الخاصة به لمساعدته على الفهم. توقف عن استخدام المكافآت في كل مرة يتبول فيها طفلك أو يتبرز باستخدام المرحاض واستمر فقط في مدحه.

تساعد المكافآت على تعزيز السلوكيات الجيدة. إذ يحتاج أطفال من ذوي التوحد الى مكافأة أولا عندما يتعلمون الجلوس فقط دون قضاء حاجتهم. وعندما يفعلون ذلك بنجاح ننتقل إلى مكافأتهم على تمكنهم من التبول أو التبرز في المرحاض وإكمال جميع الخطوات المطلوبة. ولكن بعض الأطفال قد يحتاج إلى المكافأة بمجرد أن يقضي حاجته وهو في المرحاض لأول مرة كي يعرف على ماذا يكافأ.



تعتمد المكافأة المناسبة على حسب تفضيلات الطفل، على سبيل المثال حبيبات الشوكولاتة أو وقت اللعب في لعبة إلكترونية إذ يجب استخدام عبارات المديح مع المكافأة. ومع ذلك يحتاج الطفل إلى اخباره بالضبط بما سيكافأ عليه:«**أحسنت يا محمد، لقد قضيت حاجتك في المرحاض**». ولكن يجب استخدام المكافأة في التدريب على استخدام المرحاض فقط وتجنب استخدامها قبل ثلاثة أو أربعة أيام قبل بدء التدريب.

بمجرد أن يستخدم الطفل المرحاض لقضاء حاجته بانتظام، فيجب تقليل عدد المكافآت تدريجيا مع استمرار استخدام عبارات المديح والثناء.

الخروج من المنزل:

يجد بعض الأطفال صعوبة في استخدام مرحاض مختلف عن الذي في المنزل، ويساعد اصطحابهم إلى مراحيض مختلفة بعد فترة قصيرة من بدء تدريبهم على استخدام المرحاض على تجاوز

مثل هذه المشكلة، فعلى سبيل المثال يمكن تدريب طفلك على استخدام مراحيض المدرسة ومنازل الأهل والأصدقاء. سيحتاجون إلى استخدام الصور لأنها تساعد على التقليل من التوتر والقلق.

قد يجد بعض الأطفال صعوبة في استخدام المراحيض العامة بسبب الروائح غير المألوفة أو الصوت المفاجئ أو دفق مرحاض آخر غير متوقع أو قرع الباب، أو حتى صوت مجفف اليدين المزعج. تتصف مراحيض الأشخاص من ذوي الإعاقة بكونها أكثر هدوءً وذات مساحة أكبر. حتى توفر لطفلك مراحيض مقفلة وهادئة ومخصصة للمعاقين.

حاول احضار إشارات صور طفلك معك لتذكيره بما يجب عليه فعله، واحضر كذلك مناديل المرحاض الخاصة به أو منشفة.

يمكن أن يساعد على تهيئة الطفل وجود صور الإشارات للأشياء المختلفة الموجودة في المراحيض العامة.

قد تسهل المناديل المرطبة أو منشفة من المنزل غسل اليدين وتجنب مجففات اليدين.

تحقيق التقدم:

عندما يستخدم طفلك المرحاض بانتظام عند اصطحابه إلى دورة المياة، يجب أن تبدأ في الخطوة التالية وهي أن يعتمد على نفسه عند الذهاب إلى دورة المياة. سيحتاج طفلك إلى طريقة يستخدمها لإخبارك عندما يريد الذهاب إلى الحمام، جرب استخدام بطاقة الصور أو اجعله يستخدم إشارة عندما يريد الذهاب إلى دورة المياة (**وذلك للأطفال غير الناطقين**).

قلل من استخدام التذكيرات عندما يبدأ طفلك في إخبارك أنه يريد استخدام المرحاض، فإذا واصلت تذكيره في كل مرة سيقل احتمال تعلمه لإشارات جسده (**المثانة والأمعاء**) وقد يتعرض لمزيد من المشاكل مع ازدياد احتمالية وقوع حوادث إذا نسي الوالد أو مقدم الرعاية تذكيرهم.



حل المشاكل والتعامل مع الصعوبات:

قد يتمكن طبيب طفلك أو مدربه من تقديم الدعم والمساعدة في تدريبه على استخدام المرحاض، أو قد يتمكنون من إحالتك إلى مستشار التبول اللاإرادي للأطفال إذا استدعى الأمر.

حاول معرفة سبب المشكلة لأن ذلك يساعد في إيجاد حلول لها، وقد تساعد أيضًا التغييرات التدريجية في الروتين اليومي وكذلك المكافآت وإشارات الصور في حل المشكلة.

تذكر أن تدريب طفلك على استخدام المرحاض هي مهارة تنموية، ويمكن أن يستغرق ذلك وقتًا طويلًا فمن اللازم التحلي بالصبر والهدوء والاستمرار.

هناك عدد من الأسباب التي تجعل بعض الأطفال يستمرون في عدم استخدام المرحاض عند التبول أو التبرز؛ لذا فمن المهم أن يخضع الطفل للتقييم حتى يتعلم أن يصبح نظيفاً. لن يساعد هذا التقييم فحسب في تحديد ما إذا كانت هناك مشكلة كامنة يمكن معالجتها، على سبيل المثال الإمساك، بل سيساعد أيضًا في إتاحة برنامج تدريب فردي على استخدام المرحاض.

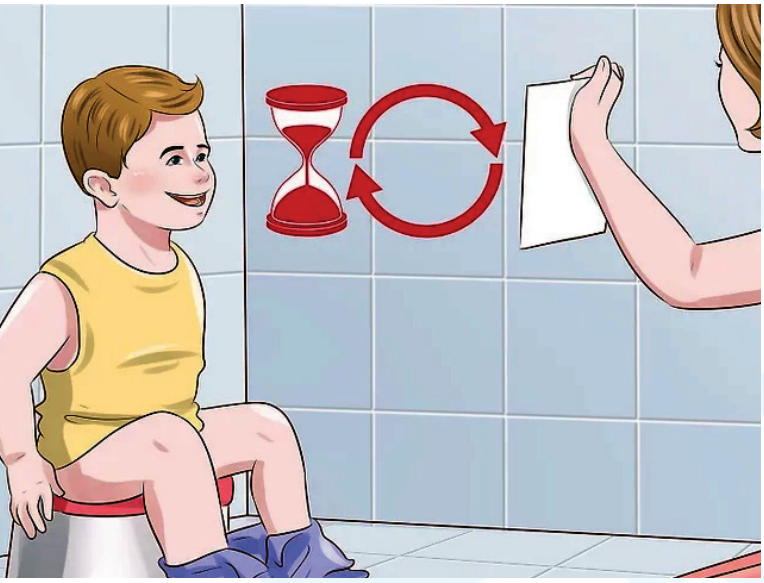
بمجرد أن يفهم معظم الأطفال من ذوي التوحد ما هو متوقع منهم وارتباط حصولهم على المكافآت مقابل استخدامهم للمرحاض فإنهم لا يجدوا أي مشاكل في تعلمهم استخدام المرحاض. ومع ذلك، قد يكون لدى بعض الأطفال صعوبات وخصوصاً تلك المرتبطة بتغييرات في الروتين ويصعب عليهم فهمها مما يجعلهم متضايقين وقلقين. يساعد استخدام الصور الفوتوغرافية والقصص قبل أي إجراء جديد على جعل بعض الأمور متوقعة وغير مخيفه.

يخاف بعض الأطفال من الجلوس على المرحاض. تأكد من أن لديهم مقاعد أو مستند للقدمين وسيساعد المقعد الداخلي على تمكنهم من الجلوس بأمان. قد يحتاج بعض الأطفال إلى حاجز يدوي أو طاولة صغيرة تناسب أحضانهم لتجعلهم يشعرون بأمان. قد تستخدم الطاولة في أنشطة تلهيهم أثناء الجلوس. تساعد الموسيقى الهادئة على شعور الطفل بالدعم والأمن. إذا كانت لديهم أي حساسية تجاه ملمس الأشياء فقد يستخدم لهم حشوة مقعد مبطنة وناعمة.

قد يقاوم بعض الأطفال ارتداء السراويل. إذ أن كثيراً من الأطفال من ذوي التوحد حساسون جداً تجاه القوام والضغوط على بشراتهم. قد ينزعجون من نسيج البنطال أو الملصقات عليه، أو لأنهم اعتادوا على الشعور الدافئ المبطن للحفاض الذي كان جزءاً منهم منذ ولادتهم.

في هذه الحالة، ضع البنطال تحت الحفاض ثم قص الأجزاء الصغيرة تدريجيا. ابدأ بقطع الجزء الذي لا يهتم به الطفل كثيرا ثم قم بزيادة الكمية المقطوعة على خطوات. لبس البنطال لفترات قصيرة كل يوم ومن ثم زيادة الوقت تدريجيا سيكون مفيدا جدا. استخدم الصور التي تظهر لهم متى سيرتدون البنطال وما هي المكافآت على ارتدائه ليكون أسهل عليه.

حاول استخدام صور وقصص للأطفال الذين سوف يجلسون على المرحاض ولكنهم لن يتبولوا أو يتبرزوا هناك وذلك ليظهر لهم ما هو مطلوب. يمكنك تجربة هذه الطريقة لبضعة أيام حينما يكون الطفل مستريحا وأره الصور عندما يكون في المرحاض. قم بزيادة مشروبهم وبعد بضع دقائق من شربه حين يكون غالباً بحاجة للذهاب خذه إلى المرحاض. أو بعد الوجبات أو في الأوقات المشار إليها في الرسوم البيانية المسجلة قبل البدء في التدريب على استخدام المرحاض وذلك بعد التأكد من أن الحمام هادئ والتزام الوالدين أو مقدمي الرعاية بالهدوء واستخدام صوت منخفض عند التحدث. إذ يحتاج الطفل إلى الجلوس لوقت كافٍ كي يرتاح.



قد يلطخ بعض الأطفال نفسه بالبراز وهذا قد يحدث لأنهم أحبوا الشعور بالبراز أو لأنهم لم يدركوا بأن عليهم استخدام ورق الحمام أو المناديل لتنظيف أنفسهم.

ولمساعدته قدم له صور الإرشادات واضحة لما عليه فعله وتأكد من توفر مناديل الحمام ومن سهولة استخدامها.

قد يجد بعض الأطفال سهولة أكثر في استخدام المناديل المرطبة أو القماش المرطب الدافئ. تأكد من مساعدة الطفل في المسح بيديه هو حتى يتمكن لاحقا من فعل هذا بنفسه. إذا لطخ الطفل نفسه أظهر أقل تفاعل لديك مع الطفل عند تنظيفه، فهو يلطخ نفسه لحبه لهذا الشعور لذلك عليك توفير ألعاب حسية له كالصلصال أو الرسم بالأصابع أو بالنسيج.

تأكد من وجود تواصل جيد بين المنزل والمدرسة والأماكن الأخرى التي يقضي فيها الطفل وقته حيث سيساعد الطفل على نقل مهاراته الجديدة في أماكن مختلفة.



خاتمة

يقلق العديد من الوالدين بشأن تدريب أطفالهم على استخدام المرحاض وقد يقدم بعض المتخصصين نصائح مختلفة قد تجعل الوالدين في حيرة. لذا غالباً ما ينصح الآباء ومقدمو الرعاية بالانتظار حتى تظهر علامات استعداد الطفل على استخدام المرحاض. ومع ذلك فإن الكثير من الأطفال من ذوي التوحد وذوي الإعاقة قد لا تظهر عليهم العلامات المعتادة ولكنهم قادرون على التدريب باستخدام المرحاض بهدوء وصبر وعلى مسار ثابت ومستمر دائماً. فليس هنالك سبباً يدعونا إلى بدء مهارة استخدام المرحاض مع أطفال أعمارهم أقل من سنتين. أما بالنسبة للأطفال الذين يواجهون صعوبة في التدريب فالأفضل إحالتهم إلى أخصائي رعاية صحية قادراً على تقديم المساعدة المطلوبة والدعم.

أهم النصائح لبدء تدريب الأطفال على

استخدام مقعد المرحاض الخاص بالأطفال (القصرية) لذوي متلازمة داون وبعض الإعاقات الأخرى

ترجمة: **بيان الجهني**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

١. ابدأ مبكراً

عندما يكون عمر طفلك ٩ أشهر وهو سن الاكتشاف، ابدأ بتعريفه كيفية الجلوس على مقعد المرحاض /القصرية على أن يكون مثبتاً جيداً وبارزاً ليكون أكثر قابلية للتحكم، وإذا كان طفلك يعاني من ضعف في التوازن قد تحتاج إلى مقعد داعم للمرحاض.

٢. أحرص دائماً على تغيير حفاظ طفلك في دورة المياه

يساعد ذلك طفلك على فهم أن هذا هو المكان الذي يجب أن يحدث فيه البراز.

٣. ضع أي براز صلب في المرحاض

سيساعد ذلك طفلك على تعلم أن برازه يجب أن يذهب في المرحاض.

٤. غير حفاظ طفلك وهو واقف عندما يكون ثابتاً على أقدامه: يسمح هذا لطفلك بالمشاركة بشكل أكبر في هذه العملية.

٥. أجعل طفلك يعتاد على الجلوس في قيصرية ومراحيض مختلفة

يساعد هذا طفلك على فهم أنه يمكنه أن يستخدم مراحيض مختلفة ويمنع المشاكل معه في عدم الرغبة في استخدامها في مكان آخر مختلف عندما تكون معه في الخارج.

٦. إذا كان طفلك متردداً في الجلوس أو استخدام (القصرية)، ضع عليها الحفاظ مفتوحاً

اعتاد طفلك على استخدام الحفاظ لذلك قد لا يدرك أن القصرية/المرحاض هي المكان الذي يجب عليه الآن التبول فيه، لذلك يعتبر وضع الحفاظ فوق القصرية أمراً مألوفاً ويجعله يشعر بالأمان.



٧. استخدم المؤقت، على سبيل المثال: مؤقت الهاتف المحمول لزيادة وقت جلوس الطفل على القصرية أو المرحاض: يمكنك ضبط المنبه على وقت قصير جداً لتبدأ على سبيل المثال بعشر ثوانٍ، وتوضح لطفلك أنه بإمكانه النزول من القصرية /المرحاض عندما يرن الجرس، ثم قم بزيادة وقت جلوسه ببطء.

٨. استخدم الثناء والمكافآت لمساعدة طفلك للعمل معك في التدريب على استخدام المرحاض: الكثير من الثناء أو المكافآت الصغيرة على استخدام القصرية /المرحاض ستشجع طفلك على الرغبة في الجلوس في المرة القادمة التي تأخذه فيها إلى الحمام.

٩. استخدم السراويل القطنية أو السراويل الرياضية عند بدء التدريب الرسمي على استخدام المرحاض

عندما يعتاد طفلك على الجلوس على القصرية / المرحاض، أستخدم القطن القابل للغسل أو بنطال التدريب. هذه تسمح لطفلك أن يشعر بالبلل إذا تعرض لذلك، هذا جزء من عملية التعلم. تبدو السراويل التي تستخدم لمرة واحدة مثل الحفاضات قد لا تساعدهم على فهم أنه يجب عليهم الآن استخدام القصرية /المرحاض عندما يريدون التبول أو التبرز.

١٠. كن ثابتاً: بمجرد أن تبدأ، لا تستسلم

من المهم أن يتم التدريب على استخدام المرحاض بنفس الطريقة في المنزل أو الحضانة أو المدرسة أو مع العائلة، يحتاج الجميع إلى التعامل معهم بنفس الطريقة أو قد يصاب طفلك بالارتباك.

استخدام منبّه البَلل لدعم برنامج التدرُّب على استخدام المرحاض

ترجمة: **لمى الجريّد**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

ما الذي يفعله منبّه البلل؟

منبه البلل هو جهاز صغيرٌ يُستخدم لمساعدة الطفل ومقدّم الرعاية في التعرّف على وقت تبول الطفل. وعند استخدامه يوميًّا إلى جانب برنامج تدرُّب منتظم على استخدام المرحاض؛ يمكن أن يساعِدُ منبه البلل الأطفالَ على التعرف على إشارات المثانة قبل أن يبدأوا بالتبول.

كيف يعمل منبّه البلل؟

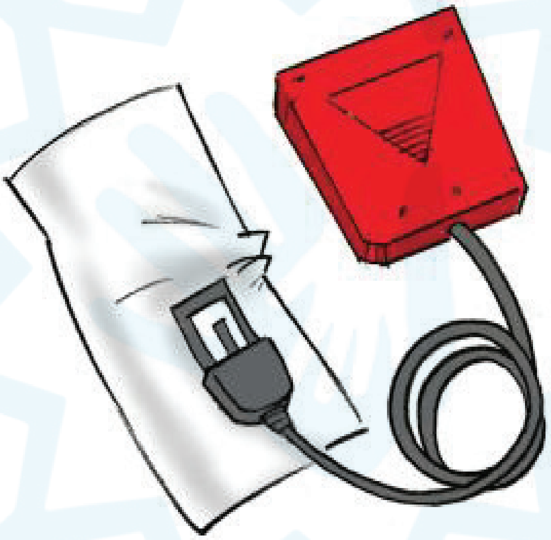
يحتوي منبه البلل على مستشعر رطوبة صغير مرتبط بصندوق صوت، والذي إما يُثبَّت على سروال الطفل من الخارج، أو يوضَعُ بين زوجين من السراويل (حسبَ نوع المستشعر المستخدم). عندما يبدأ الطفل في التبول، يكتشف المستشعر البلل ويرسل رسالة إلى صندوق الصوت، مما يصدر ضوضاء و/أو اهتزازًا، اعتمادًا على الجهاز المستخدم.

إن وجودَ دعم من أخصائي الرعاية الصحية أمرٌ مهمٌ لضمان تهيئةِ برنامجٍ التدريب المناسب على استخدام المرحاض ولزيادة احتمالية نجاح المنبّه.

متى يمكن استخدامه؟

قد يكون المنبّه فعّالًا للأطفال الذين أجروا برنامجَ تدريبٍ لاستخدام المرحاض، لكنهم يجدون صعوبةً في التعرف على الإشارات الصادرة عن مثانتهم التي تُعلمهم بحاجتهم للتبول.

يجب استخدامه خلال اليوم، لتحصيلِ أكبر عدد ممكن من الأيام المتتالية كما هو مطلوب لأكبر قدر ممكن من اليوم. لابُد من الإشراف على الطفل عن كثب أثناء استخدام المنبّه؛ لأن نجاحه يعتمد على استمرار مقدم الرعاية في اصطحاب الطفل إلى المرحاض حالما ينطلق صوت المنبه.



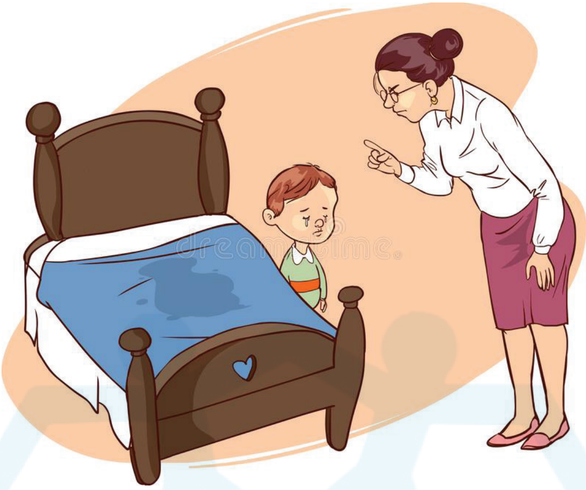
ومن الجيد البدء في استخدام المنبه عندما يكون بإمكان الطفل ومقدم الرعاية له قضاء بضعة أيام متتالية في المنزل، مثل أيام العطل المدرسية.. ومن المهم أن يكون الطفل مرتاحًا وسعيدًا باستخدامه للمنبه حينما يكون في الحضانة أو المدرسة أو مكان الرعاية. أما الأطفال الأكبر سنًا الذين يحرزون تقدمًا جيدًا في تعلمهم؛ فبإمكانهم استخدام المنبه في المدرسة.

يجب دائمًا مراعاة الجوانب العملية لاستخدام المنبه في المنزل وخارجه، فقد لا يكون من المناسب استخدام المنبه في المدارس العادية أو الأماكن العامة.

كيفية استخدام المنبّه

من المهم أن يفهم الطفل الغرض من المنبه قدر الإمكان، وماذا سيحدث حينَ ينطلق المنبه. يمكن شرح ذلك للطفل باستخدام القصص الاجتماعية وإشارات الصور، بالإضافة إلى لعب الأدوار باستخدام دمية أو دب محشو.

يختلف كل طفل عن الآخر؛ لذا فمن المهم أن يهيّأ برنامج فردي لكل طفل. البرنامج الأساسي لاستخدام منبه البلل هو:



- شغّل المنبه بمجرد استيقاظ طفلك صباحًا. وألبِس طفلكَ سروالًا قطنيًا، ولابد أن يلبسوا السراويل طوال اليوم. وخلال النهار، قد يكون الاستخدام النهاري للحفاضات أو السراويل ذات الاستخدام الواحد أثناء التدريب على استخدام المرحاض مربكًا للطفل، إذ أنه من المهم أن يشعر بالبلل كل مرة يبلل فيها نفسه. ويعزز هذا الحاجة إلى استخدام قصرية الأطفال أو المرحاض.
- وصِّل المستشعر بالجزء الخارجي من سِروال طفلك، أو ضعه بين زوجين من السراويل، حسب نوع المستشعر المستخدم. اربط صندوق الصوت بملابس طفلك، فعادة ما يكون أفضل مكان بين لوحي الكتف. ثم اربط السلك أسفل ملابسهم
- بمجرد انطلاق المنبه، وقل اسم طفلك وشيء مثل "وي وي .. حَان وقت الذهاب للحمام"
- خذ طفلك مباشرة إلى المرحاض. وشغِّل المنبه وأزِل المستشعر من سرواله
- ساعد طفلك في خلع سِرواله وأجلسهُ على المرحاض حتى لو كنت تعتقد أنه قد أنهى التبول سلفًا
- اثنِ على طفلك لجلوسه على القصرية / المرحاض، وامدحه أكثر مع مكافأة صغيرة (إن وُجدَت) إذا تمكن من التبول. عليكَ تشجيع طفلك على الجلوس على المرحاض أو قصرية الأطفال لمدة دقيقة واحدة تقريبًا اعتمادًا على عدد سنوات عمره بينما تشجعه على أنه قد أتمّ عملية التبول.
- بدءًا، ربما يكون طفلك قد قضى وقتًا طويلاً في التبول في الوقت الذي تُجلسه على المرحاض، لذا لن يكون قادرًا على التبول أكثر. وبصوت محايد للغاية استمرَّ في الثناء عليه لجلوسه وذكّره بأننا بحاجة للذهاب إلى القصرية أو المرحاض.
- امسح المستشعر وجففه ونظف طفلك وساعده على ارتداء ملابس نظيفة، ثم أعد توصيل المستشعر.
- دعه يعود إلى ما كان يفعله قبل أن ينطلق المنبّه.
- كرر العملية في كل مرة يصدر فيها صوت المنبه. وشجع طفلك على الشرب - فكلما زاد عدد أصوات المنبه، زادت ممارسته ودُربته.

بوادر التقدم

- من بوادر التقدم، تمكّن طفلك من التوقف عن التبول بمجرد سماع صوت الإنذار. وعند حدوث ذلك، اصحبهم مباشرة إلى المرحاض - فلن يتمكنوا من الصمود لفترة طويلة، وسيأتي هذا لاحقًا.
- قُدرة طفلِك على التبوّل في القصرية/ المرحاض.
- يبدأ طفلك بالتعبير عن حاجته إلى التبول سواءً بالقول أو الإشارة أو التوضيح بطرقٍ أخرى.

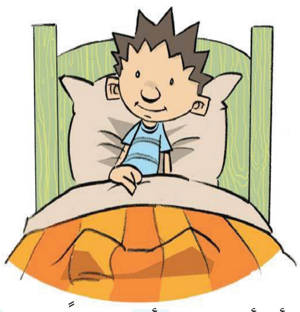
يبدأ معظم الأطفال في إظهار علامات التقدم في غضون ثلاثة إلى أربعة أسابيع. لذلك نوصي بمتابعة استخدام المنبه لأربعة أسابيع على الأقل.

اطلب الدعم من أخصائي الرعاية الصحية إذا شعرت أن طفلك لم يحرز أي تقدم في هذا الوقت.

التدريب على البقاء جافاً في السرير ليلاً

ترجمة: **أروى باجندوح**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**

"أبقى جافا"



أنا أتعلم كيف أبقى جافاً بالليل

«التبول اللاإرادي الليلي»



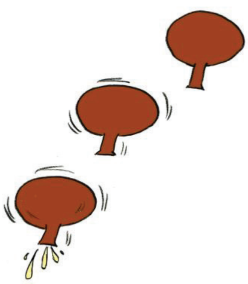
يعاني كثير من الأطفال من التبول اللاإرادي في الليل

«وراثة»



يمكن أن يكون التبول اللاإرادي متوارثٍا في العوائل. لو كان أحد الوالدين مصاباً به فنسبة حدوثه عند أطفالهم ٧٠ ٪

«المثانة مفرطة النشاط»



يتبول بعض الأطفال بالفراش بسبب صغر حجم مثانتهم او بسبب اضطراب المثانة

«الإدرار البولي الليلي»



يتبول بعض الأطفال في فراشهم وذلك لأن كليتيهم تنتج كثيرا من البول.

«عدم القدرة على الاستيقاظ»



معظم الأطفال الذين يتبولون في الفراش لديهم مشكلة الاستيقاظ للتبول عند امتلاء المثانة

«إفراغ المثانة»



لتقليل احتمال التبول على السرير، يجب التبول قبل النوم.

«تأكد من إفراغ المثانة من جديد»



إذا كنت تقرأ او تشاهد التلفاز على السرير يجب التبول مرة أخرى قبل النوم

«زيادة شرب السوائل يومياً»



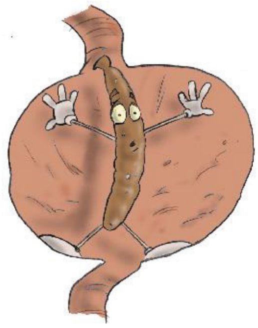
لمساعدة مثانتك بالتحكم في البول، يجب شرب ٦ مشروبات يوميا ٣ منها في المدرسة.

«اختيار المشروبات»



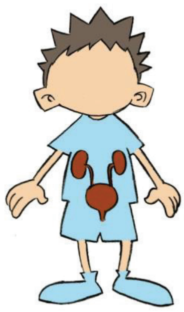
بعض المشروبات تجعل التبول أسوأ - أبحث عما يناسبك لتشربه.

«الإخراج يومياً»



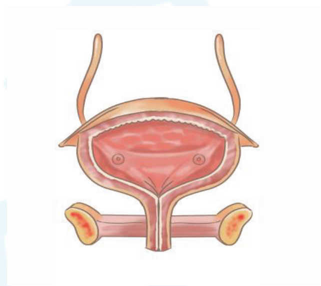
حاول التبرز يوميا. الإمساك يجعل التبول اللإرادي أسوأ.

«أين الكليتين والمثانة؟»



هذا يظهر مكان مثانتك والكليتين.

«معادلة قياس حجم المثانة»



متوسط حجم المثانة بالمليمتر = (العمر X ٣٠) + ٣٠

«سهولة الوصول»



إذا كان المرحاض بعيدا، اترك قصرية بجانبك عند احتياجك للتبول بالليل.

«استخدام الادوية»



بعض الأطفال يتناولون أدوية لتساعدهم على البقاء جافين بالليل.

«تعليمات دواء ديسموبريسين ١»



يجب تناوله قبل النوم بساعة

«تعليمات دواء ديسموبريسين ٢»



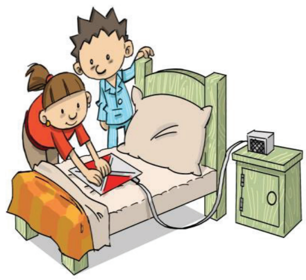
لا تشرب سوائل لمدة ساعة قبل تناوله و٨ ساعات بعد ذلك.

«تعليمات دواء ديسموميلت»



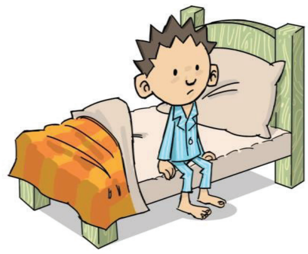
ليس بالضرورة تناوله مع مشروب، لأنه يذوب تحت اللسان.

«استخدام منبه البلل ١»



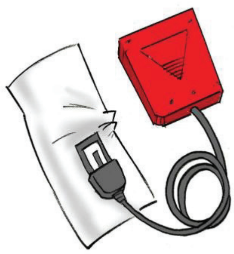
يستخدم بعض الأطفال منبه التبول اللاإرادي ليساعدهم على البقاء جافين.

«استخدام منبه البلل ٢»



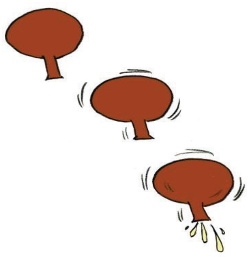
تحتاج الاستيقاظ بمجرد سماع المنبه والذهاب الى المرحاض.

«استخدام منبه البلل ٣»



هناك انواع مختلفة للمنبهات. هذا الجهاز يلبس ليلامس الجسم.

«ادوية استرخاء المثانة»

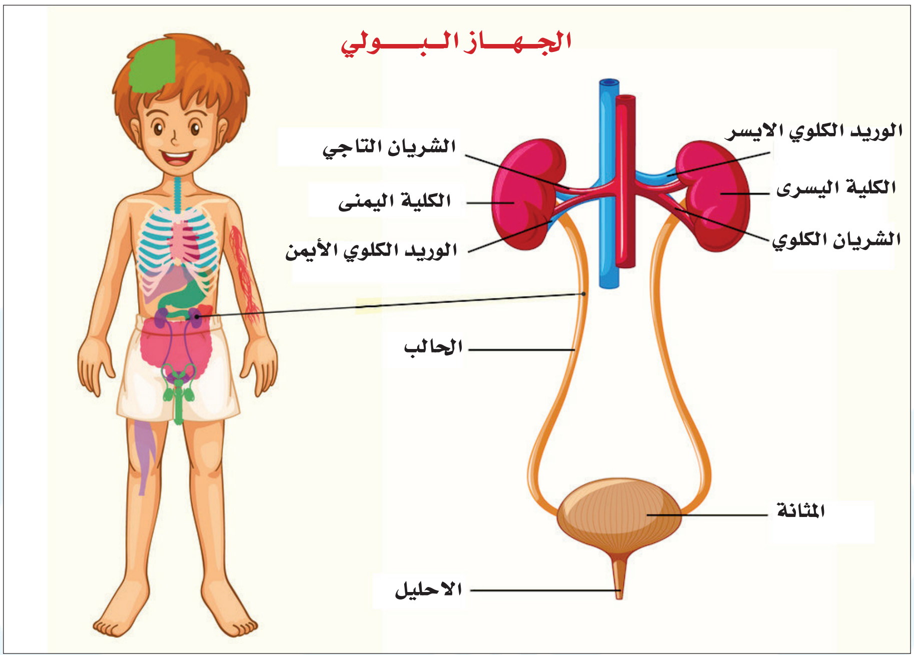


عند وجود مثانة مفرطة النشاط نستخدم أدوية ترخي المثانة (مضادات الكولين)

الحديث عن مشاكل المثانة خلال اليوم

مشاكل المثانة وكيفية التعامل معها

ترجمة: **ندى الحربي**	تدقيق: **محمد الزهراني**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**



كُتبت هذه المعلومات لمساعدة الأطفال وأولياء أمورهم ومن يقومون برعاياتهم على فهم مشكلة التبول اللاإرادي خلال اليوم، والمشاكل الأخرى المتعلقة بالمثانة مثل: "**كثرة التبول**"، و"**الحاح البول**".

ويزودنا هذا الدليل بأسباب حدوث هذه المشاكل والحلول التي تمكننا من السيطرة عليها بشكل أفضل. فيستطيع معظم الأطفال الاعتماد على أنفسهم والتحكم في عملية التبول خلال اليوم في عمر يتفاوت بين سنتين إلى أربع سنوات. ومع ذلك فإن البعض يتعرض لحالات تبول لا إرادية أثناء اليوم، وتكون أسباب هذه الحالات مجهولة في أغلب الأحوال، إلا أن بعضها يرتبط ببعض المشاكل المتعلقة الأخرى مثل "**الإمساك**" الذي قد يجعل المشكلة أكثر سوءًا. لذلك يُنصح بزيارة الطبيب أو الممرض المختص للاستشارة أو التقييم أو التوجيه والعلاج لأي طفل يواجه مثل هذه المشاكل عند بلوغه سن الخامسة فأكثر.

ينبغي علينا أن نعلم أن حدوث التبول اللاإرادي خلال اليوم ليس للطفل ذنب فيه. كما أنه ليس بسبب أي أمر قمت به أنت أو طفلك، أو أي أمر آخر لم تقم به. يمكن حل هذه المشكلة، ولكن العلاج قد يستغرق بعض الوقت قبل أن نرى أي نتائج، كما يجب أن نعلم أيضاً أن الانتكاسات واردة الحدوث بعد العلاج.

حاول أن تمدح طفلك دائما على أي جهد يبذله لكي لا يبلل نفسه. ولا تتردد في طلب المساعدة من ممرضة طفلك أو طبيبه متى ما استلزم الأمر ذلك.

لماذا تحدث عملية التبول؟

يتخلص الجسم من الأشياء والسموم التي لا يحتاجها من خلال عملية التبول، ويتجمع البول في الكلى ويخزن في المثانة التي تشبه بشكلها البالون المطاطي، وعندما تبدأ المثانة بالامتلاء تقوم بإرسال رسالة إلى الدماغ الذي يوجهنا بدوره إلى ضرورة التخلص من هذا البول من خلال الذهاب إلى الحمام، وينبهنا الدماغ بذلك قبل امتلاء المثانة بوقت كاف، مما يعطينا فرصة للانتهاء مما نفعل وما يشغلنا وقتها.

لماذا يحدث التبول خلال النهار؟

يحدث التبول خلال النهار لأسباب عديدة منها:

أن يكون حجم المثانة ليس كبيراً بدرجة كافية حتى تحتفظ بالبول فترة طويلة.

أن يكون حجم المثانة كاف، ولكن عند امتلائها نشعر "**بالتعبئة**" لذلك يتولد لدينا شعور الرغبة في التخلص من البول قبل امتلاء المثانة. إن الأمر يشبه الحازوقة (**الزغطة**) التي تجبرنا على خروج الهواء من المعدة والتخلص منه. وكذلك الحال في "التعبئة" حيث تجبرنا المثانة على التخلص من البول.

في بعض الأحيان تخبرك المثانة بحاجتها للتفريغ وتبلغ دماغنا بشعورنا بالتعبئة. هذا يعني أنك فجأة بحاجة ماسة للمرحاض. وفي حال عدم التمكن من الوصول إلى المرحاض بالسرعة الكافية قد يحصل البلل أو الترطيب في الملابس.



عدم الاستجابة لضرورة تلك الرسالة التي تصدر من المثانة وتنتقل إلى الدماغ بالتخلص من البول وعدم الذهاب للمرحاض مباشرة لتلافي حدوث البلل على الملابس.

عدمحجم المثانة الانتباه لبعض الحركات التي قد يعبر بها الأطفال عن حاجتهم للذهاب إلى الحمام، ومن تلك الحركات الرقص أو التمايل أو وضع اليد على المثانة لا شعورياً، وهم يقومون بذلك دون إدراك بحاجتهم للتبول.

إن عدم الإدراك الكافي بموقف الطفل والقيام بالاستجابة الصحيحة لتلك الإشارات والتصرفات من شأنه يجعل الطفل غير قادراً على التحكم في خروج البول فهو لا يدرك حاجته للمرحاض.

أن ينشغل الطفل باللعب وهذا يساهم في عملية النسيان وعدم الانتباه لحاجته في الذهاب إلى الحمام، ومن ثم تمتلئ المثانة بشكل لا يجعل الطفل قادراً على تحمله ما يتسبب في تبوله على ملابسه.

ما هي الأسباب التي تساهم في حدوث التبول خلال النهار؟

فرط نشاط المثانة: ويطلق عليه أحياناً عدم استقرار النافصة أو المثانة غير المستقرة، وهو أحد أكثر الأسباب شيوعاً لمشاكل المثانة خلال اليوم بما في ذلك التبول اللاإرادي.

وفي حالة فرط نشاط المثانة، فإن المثانة ترسل إشارة مفاجئة إلى الدماغ وتخبره فيها (**أننا بحاجة للذهاب إلى الحمام بشكل عاجل**)، ويحدث هذا غالباً قبل امتلاء المثانة بوقت كافٍ حتى تكون هناك فرصة للاستجابة وللذهاب إلى الحمام.

قد يعاني الأشخاص المصابون بفرط نشاط المثانة من مشكلة (**كثرة التبول**)، مما يعني أنهم بحاجة إلى التبول أكثر من معظم الناس. وقد يكون لديهم أيضاً (**الحاح التبول**)، مما قد يفسر تلقيهم القليل من التحذير لحاجتهم إلى التبول ما قد يسبب التبول على الملابس قبل الوصول إلى الحمام.

ويعد فرط نشاط المثانة مشكلة شائعة، وغالباً ما يعتقد البالغون أن الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة يتسمون بالكسل والتسويف في الذهاب إلى الحمام حتى يفوت الأوان عليهم. فهم يظنون أن الأطفال يدركون حاجتهم للذهاب إلى الحمام خصوصا مع إظهارهم لهذه التعابير الجسدية مثل الرقص والتمايل، ولكن في الحقيقة أنهم لا يدركون حاجتهم في الذهاب إلى الحمام ولو أنهم يظهرون هذه التعابير التي في أساسها ليست إلا إشارات لا يعيها الطفل.

الإمساك: هو أحد الأسباب التي تساهم في حدوث التبول اللاإرادي خلال اليوم وذلك بسبب الاحتباس والاحتفاظ بالفضلات والبراز لمدة طويلة مما يسبب الضغط على المثانة ويقلل من قدرتها على التحكم بعملية التبول.

الإكثار من السوائل والمشروبات: إن تغير لون البول إلى اللون الأصفر الداكن هو علامة على قلة كمية السوائل في الجسم، مما قد يؤدي التهابات المثانة. كما أن المشروبات الغازية مثل الكولا، والمشروبات التي تحتوي على نسبة كبيرة من

الكافيين مثل القهوة، وكذلك مشروبات الطاقة قد تؤدي أيضا إلى تهيج بطانة المثانة، وهذا يفسر كثرة الحاجة للذهاب إلى الحمام الذي بدوره قد يؤدي إلى حدوث التبول اللإرادي.

إن تجاهل الحاجة للذهاب إلى الحمام في الوقت المناسب قد يكون سبباً لحدوث عملية التبول على الملابس.

التهاب المسالك البولية: وتعد أحد الأسباب التي تفسر حدوث عملية التبول على الملابس قبل التمكن من الوصول إلى الحمام في الوقت المناسب، إن الإصابة بتلك الالتهابات تضعف قدرة المثانة على التحكم بعملية التبول وغالباً ما تكون تلك العملية مصحوبة بالشعور بالألم عند التبول.

سجل مواعيد الذهاب إلى الحمام:

من الاستراتيجيات المناسبة للتحكم في عملية التبول الالتزام بتعبئة سجل المشروبات لمدة يومين أو ثلاثة أيام لمعرفة مدى كفاءة عمل المثانة، بحيث يطلب من الطفل أو من يقوم برعايته بتدوين كل مرة يتناول فيه الطفل مشروباً، لمعرفة الكمية المناسبة لعمر الطفل وما هي الأسباب التي تؤدي إلى تهيج المثانة لديه. ويُمكّن هذا الرسم البياني الطبيب أو الممرض من معرفة ما إذا كانت المثانة تحتفظ بكمية البول المناسبة لعمر الطفل والتي تفسر باستخدام هذه المعادلة: (العمر بالسنوات + ١)×٣٠، ويمكن تفسير النتيجة بمعرفة متوسط سعة المثانة المناسبة لعمر الطفل. كما يجب ألا نغفل عن تسجيل عدد المرات التي يتعرض فيها الطفل لعملية التبول على الملابس، وكذلك تسجيل عدد المرات التي تحدث فيها عملية التبرز للتأكد من عدم الإصابة بالإمساك.

المساهمة في تحسين عمل المثانة:

إن عملية تدريب المثانة من الطرق التي تساهم في تحسين عمل المثانة لتصبح أكبر واقوى، وذلك يكون بعد اقتراح الطبيب أو الممرض بعض الأدوية التي تساعد على عملية استرخاء المثانة.

ما هو تدريب المثانة:

يعتبر تدريب المثانة وسيلة مساعدة للتحسن، وقد يطلب من الطفل أو من يقوم برعايته: التأكد من تناول مشروب ذي أساس مائي كل ساعتين أو نحو ذلك. وبلا شك فإن الماء هو المشروب الأكثر صحة، فإذا كان طفلك لا يحب شرب الماء، من الممكن أن تجرب معه بدلاً من ذلك مشروب الفواكه المثلجة المخفف المفيد.

يمكنك أيضاً أن تطلب أو تفعل التالي مع طفلك:

- الذهاب إلى الحمام بعد كل شراب.
- التأكد من الجلوس الصحيح على المرحاض (**للفتيات**) مع ضرورة تثبيت القدمين بشكل صحيح.
- الطلب من الأولاد الجلوس مرة أو مرتين يومياً للمساعدة في التأكد من إفراغ المثانة بشكل صحيح.
- عدم الإسراع في تناول الطعام ومحاولة مضغه بشكل كافٍ.
- استخدام استراتيجية العد لمدة ١٠-٢٠ ثانية للتأكد من التخلص من البول بشكل صحيح.
- استخدام استراتيجية (**الفراغ المزدوج**) والذي يعني التوقف أثناء عملية التبول ١٠-٢٠ ثانية وبالوقوف أو التحرك قليلا ثم معاودة التبول مرة أخرى للتأكد من الانتهاء من العملية بشكل صحيح.



استراتيجيات إضافية لتحسين عمل المثانة:

- شرب ٦-٨ مشروبات أساسها الماء خلال اليوم، بما في ذلك ثلاثة أكواب في المدرسة.
- تذكير الوالدين أو من يقوم برعاية الطفل المعلم بتنبيه الطفل إلى شرب الماء خلال فترة تواجده في المدرسة.
- يحتاج معظم الأطفال في سن المدرسة إلى حوالي ١.٥ لتر من المشروبات يومياً ونصفهم في أثناء تواجدهم في المدرسة، وكلما زاد عمر الطفل كلما زادت حاجته إلى كمية أكبر من السوائل.
- في حال حدوث التبول على الملابس، اطلب من الطفل تغيير بنطاله المبلل على الفور.
- احرص على توفير الملابس الاحتياطية والمناديل المبللة والأكياس البلاستيكية عند الخروج للاماكن العامة آو الذهاب إلى المدرسة.
- تناول الخضروات والفواكه يقلل من حدوث عملية الإمساك.
- عند مواجهة الصعوبة أو الألم عند التبرز يجب إخبار الطبيب بذلك والاستماع إلى إرشاداته وتوجيهاته.



الأدويــــــة

مضادات الكولين:

في بعض الأحيان تكون هناك حاجة ماسة لاستخدام الأدوية للمساعدة في تحسين مشكلة المثانة، ويعد هذا الدواء خياراً مناسباً لمن يعانون من أعراض فرط نشاط المثانة. كما يساعد هذا الدواء المثانة على عملية الاسترخاء والتمدد أثناء الامتلاء. وبلا شك فإن الأدوية تؤثر في بعض الأحيان على أجزاء أخرى من الجسم وهذا ما يسمى (**الآثار الجانبية**). وفي حال حدوث أي مشاكل أثناء تناول الدواء، يجب إخبار الطبيب بذلك وعدم تجاهل تلك الأعراض. وعادة ما يبدأالناس بجرعة منخفضة من الدواء ثم الزيادة تدريجياً تحت إشراف الطبيب لتلافي تلك الآثار الجانبية. كما يجب ألا ننسى أهمية تدريب المثانة في الفترة العلاجية حتى نحصل على نتائج أفضل في تحسين عملية المثانة.

المضادات الحيوية:

تصرف هذه المضادات عادة لمن يعانون من التهاب في المثانة. وتساعد هذه المضادات الحيوية على التخلص من الالتهاب، أو المساعدة في منع عودته بعد التعافي منه.

ختاماً: تحدث إلى طبيبك أو ممرضك عند الشعور بالخوف أو القلق أثناء الفترة العلاجية، حتى يساعدك في معرفة أسباب المشكلة وماهي الخيارات المتاحة لحلها.

دليـــل للآبـــاء والمربـــين

التبول اللاإرادي

عند الأطفال واليافعين وذوي الاضطرابات النمائية

ترجمـة : أ. أمل الخويـ و د. عفت عبد العزيز الشريف	تدقيـق علمي: د. أمـل العــوامي



مقدمة :

يعتبر التبول اللاإرادي (المعروف أيضًا باسم التبول اللاإرادي الليلي) مشكلة شائعة عند الأطفال واليافعين. يصيب حوالي ٢٠٪ من الأطفال بعمر ٥ سنوات و١٠٪ من الأطفال بعمر ٧ سنوات. لا تعتبر مشكلة طبية حتى يمر الأطفال بعيد ميلادهم الخامس. على الرغم من أنه قد يتحسن بعض الأطفال مع مرور الوقت؛ إلا أن التبول اللاإرادي قد يكون مزعجًا للطفل والأسرة، وأولئك الذين يتبولون في السرير كل ليلة هم الأقل تحسناً بدون علاج؛ لذا يجب توفير العلاج لجميع الأطفال بما في ذلك الأطفال ذوي الاضطرابات النمائية.

كان يُعتقد أن التبول اللاإرادي ناجم عن الإجهاد أو المشاكل النفسية. في حين أن هذه يمكن أن تكون عوامل مساهمة، فإن العكس هو الصحيح بالنسبة للعديد من الأطفال واليافعين - فالتبول اللاإرادي يسبب التوتر والمشاكل النفسية. كان يعتقد أيضاً أن الأطفال سيخرجون من المشكلة وبالتالي لم يكن العلاج ضرورياً. ومع ذلك، بدون علاج، سيستمر العديد من الأطفال في تبليل الفراش في مرحلة الطفولة المتأخرة أو في سن المراهقة المبكرة. يمكن أن يستمر أحياناً حتى مرحلة البلوغ. الأطفال الذين يبللون كل ليلة أو معظم الليالي هم الأقل عرضة للتحسن بمرور الوقت.

من المهم أن تعرف أن التبول اللاإرادي لا يعود إلى شيء فعلته أنت أو طفلك أو لم تفعله، فلا يمكن للأطفال أن يتعلموا البقاء جافين عندما يكونون نائمين بنفس الطريقة التي يتعلموا بها استخدام دورة المياه عندما يكونون مستيقظين.

إن وجود اضطرابات نمائية لا يعتبر سبباً في التبول اللاإرادي. تشرح هذه النشرة سبب تبليل بعض الأطفال للسرير، وبعض التغييرات في نمط الحياة التي يمكن أن تساعد في تحديد بعض العلاجات المتاحة.

لماذا يبلل بعض الأطفال الفراش؟

البول هو مكون لمساعدة الجسم على التخلص من الفضلات، فهو يتكون في الكلى ثم يمر ينتقل عبر الحالبين إلى المثانة والتي تقوم بدورها في تخزين البول؛ لذا عندما تكون المثانة تقريبًا ممتلئة، فإنها ترسل رسائل إلى الدماغ تخبرنا أنه قد حان الوقت للذهاب إلى دورة المياه.



قد يتبول الأطفال في السرير للأسباب التالية

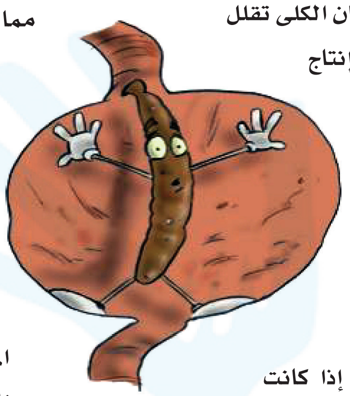
إفراز الكثير من البول في الليل: حيث ينتج الدماغ وسيط كيميائي خاص يسمى فاسوبريسين (Vasopressin) ينبه الكلى بتقليل التبول والذي يتكون بزيادة أثناء الليل مقارنة بالنهار، وبالتالي فإن الكلى تقلل من التبول في الليل. ولكن بعض الأطفال غير قادرين على إنتاج ما يكفي من الفاسوبريسين في الليل، لذا فإن تكون البول داخل الكلى في الليل لديهم أقل منه في أثناء النهار، لذلك تستمر الكلى حينما يكونون نائمين في إفراز نفس كمية البول خلال استيقاظهم، ولكن لا تستطيع المثانة استيعاب كل كمية البول الزائدة أثناء نومهم فيقوموا بالتبول غير الإرادي.

عدم قدرة المثانة على حبس البول بالشكل المطلوب: إذا كانت مثانة الطفل أصغر مما ينبغي، فلن تكون قادرة على حبس كل البول، حتى لو كان الطفل ينتج ما يكفي من الفاسوبريسين، فقد يفرغ كل ما في مثانته في أي وقت بمجرد ارتعاش جدار المثانة حينما تمتلئ، حيث يعاني بعض الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة من أعراض خلال النهار، فقد يضطرون للجري بسرعة للوصول إلى دورة المياه أو قد يتركون الأمر حتى اللحظة الأخيرة (على عجلة)، وقد يذهبون إلى دورة المياه أكثر من سبع مرات في اليوم أو قد تتعرض ملابسهم الداخلية للرطوبة أو البلل أثناء النهار.

- يواجه جميع الأطفال الذين يتبولون في السرير أيضًا مشكلة وهي عدم الاستيقاظ أثناء الليل ردًا على الرسائل الواردة من المثانة التي تقول إنها بحاجة إلى إفراغها، فإذا لم تكن لديهم هذه المشكلة سوف يستيقظون ويذهبون إلى دورة المياه بشكل طبيعي.

تشمل المشاكل الأخرى التي تسبب التبول اللاإرادي ما يلي:

- **الإمساك**: فقد تضغط الأمعاء على المثانة، مما يجعل من الصعب على الطفل حبس كل البول الذي تنتجه الكلى.
- **الإكثار من الشرب قبل النوم**: إذا شرب الأطفال كميات كبيرة من السوائل قبل النوم، فمن المرجح أن تمتلئ المثانة قبل الصباح. وعندما يكونون متعبين جداً، فإنهم يجدون صعوبة في الاستيقاظ حين امتلاء المثانة، وعلى الأغلب سيبتل فراشهم.
- **عدم شرب كمية كافية خلال النهار**: إذا كان هذا يحدث بانتظام فإن هذا يعني إنتاج كمية أقل من البول، وبالتالي فإن المثانة تصبح أصغر حجمًا لأنها لا تضطر إلى استيعاب الكثير من البول، مما قد يتسبب بعد ذلك في التبول اللاإرادي.



- **شرب المشروبات الضارة**: كالمشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين (الشاي والقهوة والكولا والشوكولاتة والعديد من مشروبات الطاقة) التي يمكن أن تهيج بطانة المثانة وتجعل الترطيب أكثر سوءاً من قبل.
- **التهاب المسالك البولية**: فقد تُهيج التهابات المسالك البولية بطانة المثانة، مما يؤدي إلى إفراغها كثيرًا، وهذا يمكن أن يؤدي إلى التبول اللاإرادي.
- **أسباب طبية**: من النادر جداً أن يكون هناك سبب طبي للتبول اللاإرادي لدى الأطفال، فإذا كان طفلك مريضًا وبدأ بالتبول اللاإرادي فجأة بعد جفافه في الليل سابقًا، أو إذا كان يشخر أثناء النوم (ارتبط تضخم اللوزتين بالتبول اللاإرادي)، فخذ طفلك لرؤية طبيبه العام.
- **أسباب وراثية**: يمكن أن يحدث التبول اللاإرادي في العائلات: فإذا تبول أحد الوالدين أو أحد الأقارب المقربين في الفراش، فمن المرجح أن يعاني الطفل أيضًا من التبول الإرادي.
- **ارتداء الحفاضات**: قد يعتقد بعض الأطفال حينما يرتدون حفاضات في السرير أثناء النوم انه لا بأس من استخدامها في النهار، فهم يعتقدون انهم يرتدونها وهم مستيقظين، وبالتالي قد يحدث التبول.



- **الخوف من الظلام**: يستيقظ بعض الأطفال ولكنهم يخافون جدًا من النهوض والذهاب إلى دورة المياه إذا كان الظلام دامساً.



من المهم أن نفهم أن الأطفال واليافعين لا يتبولون في الفراش لأنهم كسالى أو أشقياء. لأنه التعامل معهم على هذا المبدأ قد يزيد تعقيد الموضوع وقد يفاقم المشكلة وخصوصاً إذا تم معاقبة الطفل على شيء خارج عن ارادته.

لذا يجب أن يُقدم لجميع الأطفال واليافعين بما في ذلك ذوي الاضطرابات النمائية فحصاً وتقييمًا لصحة المثانة والأمعاء خصوصاً لمن عمرهم أكثر من خمس سنوات، بالإضافة إلى التدريب على استخدام دورة المياه أثناء النهار للذين لديهم تبول لاإرادي.

ماذا يتضمن التقييم؟

تقوم الممرضة او الطبيب بعملية التقييم، فقد يُطلب منك الاحتفاظ بسجل للتبول اللاإرادي لطفلك، وأوقات الإخراج لمدة أسبوعين تقريبًا، كما قد يُطلب منك أيضًا الاحتفاظ بمذكرة عن المثانة، وهي عبارة عن سجل لما يشربونه وكميته على مدار يومين إلى ثلاثة أيام، فعندما يتجاوزون كمية البول التي يتجاوزونها في كل مرة يذهبون فيها إلى دورة المياه، فإن هذا سيسمح للممرضة او الطبيب بمعرفة مدى جودة عمل المثانة والأمعاء.

كما من المحتمل أن تُطرح عليك أسئلة حول مدة التبول اللاإرادي وتدريب طفلك على استخدام دورة المياه وتاريخه الطبي وصحته العامة، لذا من الضروري أن تخبر الممرضة إذا كان لديك أي مخاوف بشأن استخدام طفلك لدورة المياه أثناء النهار، ويشمل ذ لك ملابسه الداخلية الرطبة أو المبللة أو المتسخة.



ما الذي يمكن أن يفعله الآباء/ المربون لتقديم المساعدة؟

غالباً ما يُقترح مناهج لأسلوب الحياة بحيث يمكن تجربتها بمفردها أو بجانب العلاجات الأخرى.

تشمل مناهج أسلوب الحياة ما يلي:

تناول مشروب مائي كل ساعتين: يجب أن يشرب الأطفال في سن الابتدائية حوالي ١،٥ لتر يوميًا، في حين يجب أن تحصل البنات المراهقات على حوالي ١،٥-٢ لتر يوميًا، بينما يجب أن يتناول الأولاد المراهقون حوالي ٢- ٢،٥ لتر يوميًا، كما يجب أن يحصل جميع الأطفال على كمية إضافية إذا كان لديهم زيادة في الوزن أو نشاط زائد أو إذا كان الجو حارًا.

اطلب من المدرسة السماح بالوصول بسهولة للمشروبات وزود طفلك بزجاجة من الطراز الرياضي (لحفظ الماء) لاستخدامها في المدرسة. يجب أن يتناول الأطفال حوالي نصف كمية مشروباتهم اليومية أثناء وجودهم في المدرسة

قدم لطفلك عصير الفاكهة الخالي من السكر إذا كان لا يشرب الماء، ولكن تجنب المشروبات الغازية والكافيين فهذه يمكن أن تهيج بطانة المثانة

شجع طفلك على التبول بعد كل شراب

تجنب كل المشروبات والأطعمة قبل النوم بساعة.

المشروبات وبعض الأطعمة، وخاصة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين أو الملح، تحفز الكلى على إنتاج المزيد من البول وتجعل التبول اللاإرادي أسوأ من قبل.

تنظيم أوقات النوم. حاول بناء روتين منتظم لوقت النوم: بحيث يشمل على محاولة الابتعاد عن الشاشات الإلكترونية لمدة ساعة قبل النوم، والذهاب إلى دورة المياه قبل السكون وإطفاء الأنوار في غرفة النوم.

تحدث إلى الطبيب العام أو ممرضة المدرسة إذا كنت تعتقد أن طفلك مصابًا بالإمساك.



ماهي الخيارات المتاحة للعلاج ؟

الادوية: تقديم دواء ديسموبريسين (Desmopressin) لبعض الأطفال، فهو يعمل على المساعدة في تقليل كمية البول عند الأطفال أثناء الليل، وقد يأتي على شكل كبسولة مذابة أو قرص ويُتناول في وقت النوم بحيث تُوضع الكبسولة تحت اللسان وتذوب بسرعة، ونظرًا لأن الديسموبريسين يعمل على تقليل كمية البول؛ إلا أنه لا يجب تناوله إلا في وقت النوم أو قبل ذلك بساعة، ويجب ألا يشرب الطفل أو اليافع أي مشروب لمدة ساعة قبل تناوله ولمدة ثماني ساعات بعد ذلك.

يبدأ دواء الديسموبريسين في العمل بسرعة ويمكن تناوله طالما هناك حاجة إليه، ويُقترح عادةً أن يحصل الأطفال على راحة من ديسموبريسين كل ثلاثة أشهر؛ لمعرفة هل مازالوا يحتاجون إليه، أم أن جسمهم قد تعود على إبقائهم جافين بدون الدواء.

سيناقش طبيب أو ممرضة طفلك هذا الأمر معك ويساعدك على تحديد ما إذا كان هذا علاجًا مناسبًا لطفلك



أجهزة إنذار التبول اللاإرادي:

صُممت أجهزة إنذار التبول اللاإرادي لعمل تنبيه بمجرد أن يبدأ طفلك في التبول، فهي مناسبة للعديد من الأطفال، بما في ذلك الأطفال من ذوي الاضطرابات النمائية. حيث تعمل عن طريق إيقاظ الطفل أثناء تبليله للفراش. أجهزة الإنذار مناسبة للأطفال الذين يزعجهم التبول. عادة ما تعمل بشكل أفضل مع الأطفال الذين يبلغون من العمر سبع سنوات أو أكثر، على الرغم من أن بعض الأطفال الصغار يستجيبون معها بشكل جيد.

وهناك نوعان من التنبيه: أحدهما مكون من صندوق صوت يُوضع بالقرب من السرير وغطاء يُوضع تحت المرتبة السفلية، ويُطلق عليه إنذار غطاء السرير، أما نوع المنبه الآخر فهو جهاز إنذار يكون على الجسم حيث يُثبت على بيجامة طفلك وملابسه الداخلية، كما ستساعدك الممرضة على تحديد ما إذا كان هذا المنبه مناسبًا لطفلك، وإذا تحقق ذلك فما هو نوع التنبيه الأفضل بالنسبة له.



يهدف الصوت الصادر من المنبه إلى إيقاظ طفلك؛ على الرغم من أن الموضوع قد يستغرق عدة ليالٍ حتى يتعلم كيفية الاستيقاظ؛ لذلك على الأرجح أن يحتاج إلى مساعدتك خصوصاً في الليالي الأولى، كما قد تحتاج أيضًا إلى مساعدة طفلك على إيقاف تشغيل المنبه وتشجيعه على الذهاب إلى دورة المياه ومحاولة التبول، ويجب الحرص على تغيير أي ملابس أو غطاء مبلل قبل العودة إلى السرير.

قد يستغرق الموضوع عدة أسابيع حتى تبدأ أجهزة الإنذار في تدريب الطفل على التحكم بالبول، لكن العديد من الأطفال يصبحون جافين في الليل في غضون ثلاثة إلى أربعة أشهر تقريبًا، وتشمل العلامات المبكرة على نجاح جهاز المنبه هو استيقاظ طفلك سريعًا على صوت المنبه وصغر مساحة بقع البلل واستمرار التنبيه في الليالي التي يكون فيها السرير جافاً، عند رؤية هذه العلامات فمن المرجح أن المنبه سوف يعمل معهم بنجاح إذا استمروا في استخدامه.



يحتاج الأطفال إلى الاستمرار في استخدام المنبه حتى يصلوا إلى ما لا يقل عن ١٤ ليلة جافة متتالية، كما أنهم لا يحتاجون إلى تجنب الشرب قبل الذهاب إلى السرير إلا إذا كانوا يستخدمون الديسموبريسين مع المنبه.

كما لابد أن نعلم أن أجهزة الإنذار ليست مناسبة لجميع الأطفال والعائلات، ولكن يجب أن تكون قادرًا على مناقشة مدى مناسبته لطفلك مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك، فإذا كان طفلك مثلاً يخاف من الأصوات العالية أو المفاجئة، حينها قد يكون المنبه غير مناسبًا له.

معلومة إضافية:

كل من الديسموبريسين وأجهزة الإنذار لها معدل نجاح يتراوح من ٥٠_٧٠٪ عند استخدامها بمفردها؛ لذا يجب أن يعتمد اختيار العلاج الأكثر ملاءمة لتجربته أولاً على نتيجة التقييم، وأيضًا على الذي تفضله أنت وطفلك. إذا كان الخيار الأول للعلاج بدون فعالية، فقد يكون من الممكن تجربة كليهما أو قد تكون هناك خيارات أخرى.

كما قد يحتاج بعض الأطفال إلى علاج من الإمساك أو مشاكل المثانة أثناء النهار قبل البدء في علاج التبول اللاإرادي، وقد يشمل ذلك الأدوية الخاصة بالإمساك أو مشاكل المثانة التي قد تحتاج إلى الاستمرار عليها بجانب استخدام الديسموبريسين أيضًا و / أو المنبه.

نصيحة عامة:

اتبع دائمًا النصائح التي يقدمها لك طبيب طفلك أو ممرضته، فمن المهم أن تتحدث إليهم إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف.

جامعة الملك سعود
King Saud University
شركة المملكة المتحدة Bladder & Bowel
ندعم ذوي مشاكل المثانة والأمعاء
جزء من حياة ذوي الإعاقة
الجمعية السعودية للتربية الخاصة
Saudi Association for Special Education
GESTER
جستر المهنية

كُتب هذا المنشور لمساعدة الأطفال واليافعين الذين يعانون من التبول اللاإرادي في الليل

ترجمة: **روابي الحربي**	تدقيق علمي: **د. أمل العوامي**


يُقصد بالتبول اللاإرادي أن تبلل فراشك أثناء النوم


قد تشعر بالحزن أو الاستياء عندما تبلل فراشك


وهو أمر لا تتعمد فعله عندما يحدث لك أثناء النوم

ما هي الأشياء التي تساعدني على إيقاف التبول اللاإرادي؟


اشرب الكثيرٍ من الماء يوميا


تناول الخضار والفواكه حتى تساعدك على إخراج الفضلات يوميا


اشرب السوائل قبل أن تذهب إلى الفراش بساعة


تبول قبل أن تذهب إلى الفراش

من يمكنه مساعدتي؟


يمكن للممرض أو الطبيب تقديم المساعدة سوف يطرحون عليك بعض الأسئلة، وقد يطلبون منك الكتابة على الورقة للإجابة عليها


هنالك علاجات تساعدك على إيقاف التبول اللاإرادي. يحتاج بعض الأطفال إلى تناول الدواء حتى يوقف التبول اللاإرادي


ويحتاج بعض الأطفال إلى استخدام منبه خاص كي يوقظهم إذا ما بللوا فراشهم


تساعدك هذه العلاجات على التوقف عن التبولٍ اللاإرادي والبقاء نظيفاً

طلب المساعدة

يعاني الكثير من الأطفال واليافعين من مشكلة التبول اللاإرادي اطلب المساعدة إذا عانيت من نفس المشكلة

ملاحظات:

ملاحظـــات:

الجمعية السعودية للتربية الخاصة

Saudi Association for Special Education

GESTER

Leadership, Entrepreneur and Effect

قيادة، ريادة وأثر